

El seleccionar frutas y vegetales de diferentes colores es una forma sencilla de recordar el comer de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales para mantener una mejor salud. Me pregunto, ¿cuántas porciones necesita usted diariamente?

**Niños**  
**(2 a 6 años de edad)**  
**y la mayor parte de las mujeres y adultos de edad avanzada:**

**5 al día**  
**(2 porciones de frutas,**  
**3 porciones de vegetales)**

**Niños mayores,**  
**mujeres adolescentes,**  
**y la mayor parte de los hombres:**

**7 al día**  
**(3 porciones de frutas,**  
**4 porciones de vegetales)**

**Varones**  
**adolescentes y**  
**hombres activos:**

**9 al día**  
**(4 porciones de frutas,**  
**5 porciones de vegetales)**



La Campaña de California 5 al Día está administrada en parte por el Instituto de Salud Pública. Está dirigida por el Departamento de Servicios de Salud de California en Cooperación con la Coalición Nacional 5 al Día.

Para más información, visítenos al:

[www.ca5aday.com](http://www.ca5aday.com)

**1-888-EAT-FIVE**



Fondos provenientes principalmente del Programa de Estampillas para Alimentos de USDA, un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades, ayudando a los Californianos de bajos ingresos a adquirir alimentos más nutritivos para una dieta más saludable.



Copyright ©2004 Public Health Institute



DESCUBRA EL

# Secreto para Una Vida Saludable



# Descubra el Secreto para una **Vida**

 Sabía usted que el comer de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día y disfrutar de actividades físicas diariamente son las decisiones más importantes que usted puede hacer? Unos sencillos cambios en su estilo de vida le pueden dar más fuerza a su cuerpo y le ayudarán a mantener mejor su salud por el resto de su vida.

Visite el departamento de frutas y vegetales de su supermercado local y encontrará frutas y vegetales deliciosos por todas partes! Además de encontrar frutas y vegetales frescos, los podrá conseguir congelados, enlatados, secos, y en jugo. Todos ellos son, además de baratos, fáciles de preparar y deliciosos. Pero principalmente, las frutas y los vegetales son una poderosa fuente de nutrientes que le ayudarán a defenderse contra las enfermedades.



Cuando se combinan con una dieta baja en grasa, el comer frutas y vegetales pueden reducir también el riesgo de contraer problemas de salud tan serios como el cáncer, enfermedades del corazón, apoplejías y diabetes.

Además de las frutas y los vegetales, es importante beneficiarse de las ventajas que ofrece el hacer actividades físicas. Hacer al menos 30 minutos al día de actividad física en los adultos y 60 en los niños, puede mejorar su estado general de salud, elevar sus niveles de energía, ayudarle a mantener un peso saludable, reducir el estrés, y sobretodo ¡hacerle verse y sentirse muy bien!



# Saludable

## Recetas de Cocina

- 4 **Desayunos Balanceados**  
Comience bien su día con una variedad de nutritivas frutas y vegetales
- 10 **Almuerzos bajos en Grasa**  
Comidas saludables que le darán energía toda la tarde
- 20 **Cenas Nutritivas**  
Platillos principales y acompañantes que le harán sentir satisfecho y gustarán a toda su familia
- 36 **Postres Deliciosos**  
Consíéntase con estos saludables manjares
- 42 **Aperitivos y Bebidas**  
Formas coloridas de agregar más frutas y vegetales a su día

## Recursos

- 2 **Guía de Colores**  
Aprenda como las frutas y vegetales de diferentes colores ayudan a su cuerpo a defenderse de las enfermedades
- 24 **Tabla de Actividad Física**  
Una guía práctica para usted y su familia
- 46 **Guía de la Estación**  
Guía rápida para la selección de frutas y vegetales de temporada
- 48 **Índice**

## ¿Que es una porción?

Sabiendo el equivalente de una porción, le será fácil consumir las 5 a 9 porciones al día. Estas son las cantidades necesarias para una porción.

1 fruta o vegetal de tamaño mediano

$\frac{1}{2}$  taza de frutas frescas, congeladas, o enlatadas

\* frutas o vegetales enlatados en 100% jugo natural

1 taza de hojas verdes, crudas

$\frac{3}{4}$  de taza de 100% jugo de frutas o vegetales

$\frac{1}{4}$  de taza de frutas secas

## Consejos Prácticos

¡Busque en este libro consejos que le ayudarán a hacer compras inteligentes y a mantenerse activo!

# ¿Por qué debemos comer diariamente frutas y vegetales de varios colores?

## Color

## Algunos Ejemplos (fuentes)

 <b>Azul/Púrpura</b>	<p>Moras azules, pasas oscuras, ciruelas frescas y secas, repollo morado, uva morada</p>
  <b>Rojo</b>	<p>Guayabas, tomates, derivados del tomate (salsa para espagueti, jugo de tomate, etc.), sandía</p> <p>Betabeles, cerezas, manzana roja, cebolla morada</p>
 <b>Anaranjado Oscuro</b>	<p>Duraznos, calabaza bellota, melón chino, zanahorias, mangos, camotes</p>
 <b>Amarillo/ Anaranjado</b>	<p>Toronjas, nectarinas, naranjas, papaya</p>
 <b>Amarillo/Verde</b>	<p>Hojas verdes de berza, chícharos, kiwi, lechuga romana, espinacas</p>
 <b>Verde</b>	<p>Repollo chino, brócoli, repollo verde, acelgas</p>
 <b>Blanco</b>	<p>Ajos, puerros, cebollas, ajo chalote</p>

**E**l color es la prueba de que—además de vitaminas, minerales, fibra, y sabor— sus comidas y bocadillos le están dando poderosos fitonutrientes. Esos químicos que le dan el color a las plantas parecen ayudar al cuerpo a defenderse de las enfermedades y ayudan a disminuir los signos del envejecimiento. El escoger diferentes colores también le ayuda a obtener las 5 a 9 porciones diarias de frutas y vegetales que su cuerpo necesita para mantenerse sano. El color de una planta le da una idea de los beneficios que tiene para su salud. Revise el cuadro de abajo.

## Beneficios

Pueden reducir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, y complicaciones de la diabetes. Pueden ayudar a controlar la alta presión arterial y disminuir la aparición de algunos signos de la vejez.

Pueden reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, y complicaciones de la diabetes. Pueden ayudar a controlar la alta presión arterial y disminuir la aparición de algunos de los signos de vejez.

Pueden reducir el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón. Ayuda a mantener buena visión y fortalece el sistema inmunológico

Pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer y enfermedades de corazón. Pueden ayudar a fortalecer los huesos y dientes, ayudan al cuerpo a curar heridas, mantener la piel saludable, y mantener la agudeza visual.

Ayudan a mantener la agudeza visual y reducen el riesgo de problemas visuales comunes en las etapas tardías de la vida.

Pueden reducir el riesgo de cáncer y ayudar al cuerpo a desechar los químicos que provocan cáncer.

Pueden reducir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, e infección. Pueden ayudar a disminuir el colesterol alto y controlar la alta presión arterial.

# Desayunos Balanceados

Comience bien su día con una variedad de frutas y vegetales frescos y nutritivos.



## Panqueques de Plátano y Fresas

Esta receta le promete ser su favorita para los fines de semana. Para disfrutar esta receta en diferentes sabores, solo substituya la fruta por cualquier otra fruta de temporada, enlatada o congelada.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 10 minutos**

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1 plátano grande, pelado y rebanado        | aerosol antiadherente para cocinar |
| 1 taza de harina preparada para panqueques | <b>Compota</b>                     |
| 1/2 taza de agua                           | 1 1/2 tazas de fresas congeladas   |
|  | 2 cucharadas de mermelada de fresa |

Coloque el plátano en un tazón mediano y macháquela con un tenedor. Agregue la harina preparada para panqueques y el agua, bata hasta que se unan los ingredientes. Rocíe un comal grande con aerosol antiadherente para cocinar y póngalo a fuego mediano. Vacíe 1/4 de taza de la masa en el comal caliente. Cocine los panqueques por aproximadamente 2 minutos por lado o hasta que estén bien cocidos. Mientras tanto ponga las fresas y la mermelada en una vasija pequeña. Cocínela en el microondas por un minuto en HIGH. Bátalas y luego métele a cocinar por otro minuto. Coloque la mezcla sobre los panqueques.

**Rinde 4 porciones: 2 panqueques por porción**

**Información nutricional por porción:** Calorías 200, Carbohidratos 43 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 400 mg, Fibra 3 g

Comience bien su día! Para despertar, tómese un vaso de jugo de frutas o vegetales 100% naturales. Realce el sabor de su cereal matutino agregándole rebanadas de fresas, manzanas, o plátanos. ¡El desayuno no tiene que ser tedioso! Para las personas muy ocupadas, ponga frutas o vegetales de temporada en rebanadas en una bolsita de plástico y acompañelas con yogur bajo en grasa o panecillos bajos en grasa.

### Compra Inteligente

Revise la guía estacional de la página 46 para que compre y consuma las frutas y verduras de temporada. Generalmente, éstas están más frescas y son más baratas que aquellas que no son de temporada.

## Canoas de Papaya

Una delicia para usted y su familia. Para hacerlas crujientes, rocíe granola.

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 2 | papayas enjuagadas                        | 1 | taza con una combinación de fresas y arándanos |
| 1 | lata (de 11 onza) de mandarinas, sin jugo | 1 | taza de yogur de vainilla bajo en grasa        |
| 1 | plátano chico pelado y partido            | 1 | cucharada de miel                              |
| 1 | kiwi, pelado y partido                    | 2 | cucharadas de menta fresca picada (opcional)   |

Corte la papaya por la mitad y a lo largo, saque las semillas, y coloque cada mitad en un tazón mediano. Coloque las naranjas, plátano, kiwi, fresas y arándanos en cada papaya. Combine el yogur, miel, y menta; mezclelos. Coloque la mezcla sobre la fruta antes de servir.

**Rinde 4 porciones**  
**1/2 papaya por porción.**

**Información nutricional por porción:** Calorías 180, Carbohidratos 41 g, Proteína 4 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 5 mg, Sodio 35 mg, Fibra 4 g

## Tortilla de Huevo con Pimentones Rojos y Amarillos

Añada un toque de color a éste desayuno básico con pimentones rojos y amarillos.

**Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocimiento: 15 minutos**

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 | cucharada de aceite de oliva                      | ½ | cucharadita de albahaca seca           |
| 1 | pimentón rojo, sin semilla y finamente picado     | ¼ | cucharadita de pimienta negra molida   |
| 1 | pimentón amarillo, sin semilla y finamente picado |   | aceite en aerosol para cocinar         |
| 4 | claras de huevo                                   | 2 | cucharaditas de queso Parmesano rayado |



Caliente el aceite en un sartén grande de teflón sobre fuego mediano; agregue el pimentón rojo y el amarillo, revuélvalos frecuentemente durante unos 4 ó 5 minutos. Manténgalos calientes a fuego bajo. En un tazón pequeño, bata ligeramente las claras de los huevos, la albahaca, y la pimienta negra molida. Rocíe un sartén pequeño con el aceite en aerosol para cocinar. Caliente sobre fuego mediano durante 1 minuto. Agregue la mitad de la mezcla de huevo, moviendo el sartén para hacer que la mezcla cubra todo el fondo. Cocine durante 30

segundos o hasta que los huevos estén listos. Cuidadosamente levante y voltee la mezcla. Cocine por 1 minuto o hasta que esté firme. Rocíe la mitad de los pimentones sobre los huevos. Doble por la mitad para cubrir el relleno. Colóquelo en un plato. Rocíe con 1 cucharadita de queso Parmesano. Repita el proceso con el resto de la mezcla de huevo, pimentones, y queso.

**Rinde 2 porciones: 1 tortilla de huevo por porción.**

*Información nutricional por porción:* Calorías 110, Carbohidratos 11 g, Proteína 10 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 115 mg, Fibra 2 g

## Despertar Tropical

Una refrescante mezcla de fruta, jugo, y yogur congelado para una comida rápida.

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 1 | mango grande, pelado, sin hueso y cortado en pedazos | 1 | taza de piña en cuadritos enlatada en jugo 100% natural |
| 1 | plátano grande, pelado y rebanado                    | 1 | taza de yogur congelado de vainilla bajo en grasa       |
|   |  | 1 | taza de cubos de hielo                                  |

Combine todos los ingredientes en una licuadora. Licúe hasta que la mezcla esté suave.

**Rinde 4 porciones: 1½ tazas por porción.**

*Información nutricional por porción:* Calorías 170, Carbohidratos 40 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 5 mg, Sodio 30 mg, Fibra 2 g

## Manténgase Activo

Estacione su carro lejos de su destino y camine, en lugar de estacionarse cerca de la entrada.

## Avena de Manzana

Esta avena es dulce, sabrosa, y llena de todo lo bueno para usted.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 2 minutos**

- |   |  |
|---|--|
| 1 $\frac{3}{4}$ taza de jugo de manzana<br>100% natural | 1 manzana mediana, sin el<br>corazón, y cortada en pedacitos |
| 1 taza de avena   | $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida                   |
|   | $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal (opcional)                  |

Combine todos los ingredientes en un recipiente mediano adecuado para uso en microondas. Colóquelo en el microondas y cocínelo en HIGH por aprox. 2 minutos. Revuelva y déjelo enfriar por un minuto antes de servir.

**Rinde 4 porciones:  $\frac{1}{2}$  taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 150, Carbohidratos 31 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 75 mg, Fibra 3 g

## Crepas de Fruta Fresca

Sirva éstas crepas para el almuerzo o como un postre ligero.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo para cocimiento: 10 minutos**

### Compota de frutas

- $\frac{1}{4}$  taza de azúcar moreno  
jugo de 1 lima
- 2 tazas de fresas frescas  
en rebanadas
- $\frac{1}{2}$  taza de arándanos

### Crepas

- 1 taza de queso ricotta bajo  
en grasa
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- $\frac{1}{4}$  cucharada de canela
- 6 tortillas de harina (6 pulgadas)
- 2 cucharadas de margarina

Combine el azúcar moreno y el jugo de lima en un tazón pequeño; menéelo hasta que se disuelva el azúcar. Mezcle la fruta y ponga a un lado. Para preparar las crepas, combine el queso, azúcar moreno, y canela en un tazón pequeño. Unte cantidades iguales de la mezcla en la mitad de cada tortilla; doble la tortilla por la mitad. Derrita 1 cucharada de margarina en un sartén grande sobre fuego mediano. Coloque 3 de las tortillas con mezcla en el sartén y cocine cada lado por varios minutos hasta que el lado esté frito y ligeramente bronceado. Repita con el resto de la margarina y tortillas. Unte la compota de frutas sobre las crepas y sirva mientras que estén calientes.



**Rinde 6 porciones  
1 crepa por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 200, Carbohidratos 35 g, Proteína 7g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 10 mg, Sodio 200 mg, Fibra 3 g

## Huevos Rancheros con Salsa Fresca

¡Una versión saludable de este tradicional platillo!

**Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocimiento: 15 minutos**

4	tortillas de maíz (de 6 pulgadas)	4	huevos medianos
½	cucharada de aceite vegetal aerosol antiadherente para cocinar	⅓	cucharadita de pimienta negra molida
4	clara de huevo mediano	4	cucharadas de queso Cheddar o Monterey Jack rallado
		2	tazas de Salsa Fresca**

Caliente el horno a 450°F. Con una brocha, cubra ligeramente las tortillas con el aceite por los dos lados y colóquelas en una charola para hornear. Hornee de 5 a 10 minutos o hasta que las orillas de las tortillas empiezen a dorarse. Sáquelas del horno y póngalas a un lado. Rocíe un comal grande con aerosol antiadherente para cocinar y póngalo a fuego mediano. Coloque las cuatro claras sobre el comal y luego rompa los huevos enteros y colóquelos sobre las claras para hacer 4 porciones separadas. Cocine de 2 a 3 minutos por cada lado o hasta que los huevos estén listos. Coloque un huevo en cada tortilla y empolvóreelo con una cucharada de queso rallado. Colóquelos sobre el asador por aproximadamente 2 minutos o hasta que el queso se derrita. Con una cuchara agregue 1/2 taza de Salsa Fresca alrededor de cada tortilla.

**Rinde 4 porciones: 1 tortilla por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 230, Carbohidratos 20 g, Proteínas 15 g, Grasa Total 11 g\*, Grasa Saturada 3 g\*, Colesterol 250 mg\*, Sodio 320 mg, Fibra 3 g

\*Se excede del criterio nutricional de 5 al Día.

\*\*La receta se incluye en la en la página 44, sección de Bocadillos.

## Tazón de Frutas

Escoja el sabor de su yogur favorito para que lo agregue a éste delicioso tazón de frutas.

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

2	naranjas, peladas, sin semilla, y rebanadas en pedazos pequeños	½	taza de yogur de sabor, bajo en grasa
1	plátano, pelado, y en rodajas	⅓	cucharadita de canela
1	cucharada de pasas		

En un tazón pequeño, combine la fruta. Divida la fruta en partes iguales y colóquela en 4 tazones, Encima de cada tazón agregue una cucharada de yogur y una pizca de canela.

**Rinde 4 porciones: ½ taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 70, Carbohidratos 16 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 20 mg, Fibra 2 g

### Compra Inteligente

Para los almuerzos de los niños, ofrézcales comidas fáciles de llevar como plátanos, manzanas, uvas, frutas secas, trail mix, y palomitas de maíz, en lugar de comida chatarra.



# Duraznos, Ciruelas, y Nectarinas



## Frutas de los Árboles Californianos

California es uno de los principales productores de duraznos, ciruelas, y nectarinas. Los duraznos, las ciruelas, y las nectarinas de California se encuentran disponibles de mediados de mayo hasta septiembre. Tanto a mediados de mayo como a finales de octubre pueden encontrarse cantidades limitadas de estas frutas.

### Selección

1. La fruta lista para comerse es suave, y si se aprieta ligeramente, el dedo se hunde, la fruta madura tiene un aroma dulce. La fruta que se siente maciza al tacto, madurará y se volverá jugosa.
2. Escoja de frutas de buena calidad de acuerdo al color. El color de base de los duraznos y las nectarinas es amarillo (no verde). El rojo varía de acuerdo a las diferentes variedades de esta fruta.  
Ciruelas: Busque las de color intenso.

### Almacenaje y Manejo

Para que madure la fruta verde, póngala dentro de una bolsa de papel, doble la parte de arriba y guárdela a temperatura ambiente. Revise la fruta diariamente. Una vez que la fruta se sienta suave (madura) guárdela en el refrigerador; le durará una semana o más. Nunca use bolsas de plástico, y nunca ponga la fruta verde en el refrigerador.

Para limpiar la fruta enjuáguela bajo el chorro de agua fría.

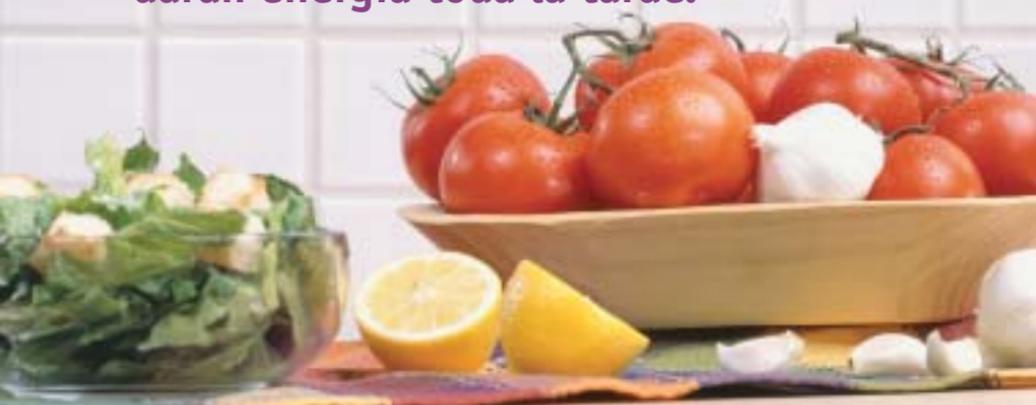
Para prevenir que las rebanadas de fruta se pongan de color café, póngalos en una mezcla de 1 taza de agua y 1 cucharada de jugo de limón.

Para pelar los duraznos póngalos en agua hirviendo por 10 segundos y luego métalos en agua con hielo para que se enfríen. La piel del durazno se desprenderá fácilmente.



# Almuerzos Bajos en Grasa

Decisiones inteligentes que le darán energía toda la tarde.



## Ensalada César

Agregue arándanos secos, trocitos de manzana, o rebanaditas de pera a esta sencilla receta.

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

- |               |   |               |  |
|---------------|---|---------------|--|
| 3             | rebanadas de pan Francés, cortado en cubos de $\frac{1}{2}$ -pulgada de espesor | $\frac{1}{4}$ | cucharadita de pimienta negra molida           |
| $\frac{1}{4}$ | taza de jugo de limón   | 3             | tazas de lechuga romana picada                 |
| 1             | cucharadita de aceite de oliva  | 2             | cucharadas de queso Parmesano finamente rayado |
| 2             | dientes de ajo, pelados y finamente picados                                     |               |  |

Caliente el horno a 350° F. Coloque los cubos de pan en una charola para hornear, hornee de 10 a 12 minutos o hasta que los cubos se doren.

Mientras, en un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, aceite, ajo, y pimienta molida. Saque los cubos de pan dorados del horno y póngalos en un tazón. Rocíelos con el aderezo para ensalada y revuelva para cubrir los cubos de pan con el aderezo. Por separado, en un tazón grande, mezcle la lechuga con los cubos de pan, el resto del aderezo, y el queso Parmesano.

**Rinde 4 porciones: 1 taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 170, Carbohidratos 29 g, Proteínas 6 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 340 mg, Fibra 3 g

*Receta cortesía de Produce for Better Health Foundation*

**P**ara mantener su energía toda la tarde, agregue frutas y vegetales a sus comidas. ¡Atrévase! Para darle más sabor a su sándwich o hamburguesa de pavo, agréguele espinacas crudas, champiñones rebanados, o tomates. Y en esos días fríos del invierno, no olvide comer bien. Los sobrantes de vegetales son magníficos para sus sopas y caldos enlatados o hechos en casa.



### Compra Inteligente

¡Obtenga una comida gratis...use los sobrantes! Inmediatamente etiquete y congele los sobrantes y recalíentelos durante la semana.

## Sándwich de Pizza

Use los sobrantes de fruta y vegetales para darle colorido a esta delicia.

**Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocimiento: 10 minutos**

- |  |   |
|--|---|
| 1 rebanada de pan Francés                          | ½ cucharadita de mezcla de hierbas Italianas secas para sazonar |
| 2 cucharadas de salsa para espagueti baja en sodio | 2 tomates medianos en rebanadas de ¼ de pulgada de espesor      |
| ¼ taza de queso mozzarella bajo en sodio           |   |

Caliente el horno a 400°F. Coloque las rebanadas de pan en una charola para hornear. Cubra el pan con la salsa para espagueti. Rocíe el pan con el queso mozzarella. Guarde un poco de queso para rociarlo encima al final. Rocíelo con las hierbas Italianas. Coloque las rebanadas de tomate encima del queso. Rocíe el queso sobrante sobre los tomates. Ponga la charola en el horno y hornee de 5 a 8 minutos hasta que el queso se derrita.

**Rinde 1 porción: 1 rebanada por porción**

**Información nutricional por porción:** Calorías 360, Carbohidratos 54 g, Proteínas 17 g, Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 4 g, Colesterol 15 mg, Sodio 440 mg, Fibra 5 g

*Receta cortesía de la Comisión de California para el Tomate*

## Ensalada de Pollo y Tomatillo

Prepárelo el día anterior y disfrútelo en su trabajo a la hora de la comida.

*Tiempo de preparación: 20 minutos*

### Aderezo

- 1 taza de tomatillos, limpios y cortados en cuatro
- ¼ taza de aderezo Italiano
- 1 chile Anaheim fresco, sin semilla y picado
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

### Ensalada

- 2 tazas de cuadritos de pollo o pavo cocido
- 1 taza de pimentón rojo picado
- 1 taza de elote congelado, ya descongelado, o enlatado sin sal
- 1 taza de zanahorias en cuadritos
- 4 cebollitas verdes, rebanadas
- ¼ taza de cilantro fresco picado

En un procesador de alimentos o licuadora, licúe los tomatillos con el aderezo, el chile Anaheim, y la pimienta molida, póngala la mezcla a un lado. En un tazón grande, combine los ingredientes de la ensalada y revuelva. Rocíe el aderezo sobre la ensalada y revuelva bien. Cubra y déjelo enfriar por 20 minutos o déjelo reposar para que los sabores se combinen. Sirva en platos cubiertos con hojas de lechuga.

*Rinde 6 porciones: 1 taza por porción*

*Información nutricional por porción:* Calorías 143, Carbohidratos 13 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 39 mg, Sodio 116 mg, Fibra 3 g

## Ensalada de Elote y Chile Verdes

Esta ensalada es fácil de preparar. Agregue trocitos de pollo cocido para convertir este platillo en toda una comida, o adorne con vegetales verdes.

*Tiempo de preparación: 10 minutos*

- 2 tazas de elote congelado, ya descongelado
- 1 lata (de 10 onzas) de tomate picado con chiles verdes
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de lima
- ½ de taza de cebollitas verdes rebanadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

Combine todos los ingredientes en un tazón mediano; mezcle completamente.

*Rinde 4 porciones: ¼ de taza por porción.*

*Información nutricional por porción:* Calorías 96, Carbohidratos 20 g, Proteína 3 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 117 mg, Fibra 3 g



Trabaje en su jardín, ayude a su vecino a limpiar su patio, o bien, ofrézcase de voluntario en un jardín de la comunidad.

## Ensalada de Papas y Hierbas de Olor

Los vegetales frescos y un suave aderezo vinaigrette dan a esta ensalada un sabor inigualable.

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

- |  |  |
|--|--|
| 1½ libras de papa morada, cortadas en cuatro | ¾ cucharadita de sal de ajo            |
| ½ taza de aderezo Italiano bajo en calorías  | ¾ cucharadita de pimienta negra molida |
| ½ cucharada de mostaza picante café          | ½ taza de pimentones verdes picados    |
| 1 cucharada de perejil fresco picado         | ½ taza de pimentones rojos picados     |
|  | ½ taza de cebollitas verdes picadas    |

Cueza las papas en agua hirviendo a fuego alto hasta que estén suaves, aproximadamente 10 minutos. Tire el agua y déjelas enfriar. Coloque las papas en un tazón mediano y póngalas a un lado. En un tazón pequeño, combine el aderezo, la mostaza, perejil, y los condimentos. Ponga la mezcla sobre las papas y revuelva bien. Con mucho cuidado mézclelos con las cebollitas verdes y los pimentones, cubra y déjelo enfriar hasta que esté lista para servir.

**Rinde 6 porciones: ½ taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 130, Carbohidratos 26 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 400 mg, Fibra 3 g



## Pita con Vegetales Salteados

Una gran variedad de vegetales sazonados con un aderezo bajo en grasa y queso. Para preparar un platillo más completo agregue pavo molido bajo en grasa o cuadrillos de pollo cocido.

**Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocimiento: 10 minutos**

- |  |  |
|--|--|
| 1 cebolla chica, pelada y rebanada         | 1 pimentón amarillo, cortado en tiras delgadas             |
| 1 taza de berenjena picada                 | ¼ taza de aderezo Italiano bajo en calorías                |
| ½ taza de champiñones en rebanadas         | 2 pan tipo pita de trigo integral                          |
| 1 pimentón rojo, cortado en tiras delgadas | ½ taza de queso mozzarella parcialmente descremado rallado |

Cocine la berenjena y la cebolla en un sartén con fondo antiadherente a fuego mediano hasta que los vegetales estén suaves, aproximadamente 5 minutos. Agregue los champiñones y el chile morrón; cocine sin dejar de batir por 5 minutos o más o hasta que los vegetales estén cocidos pero crujientes. Retírelos del calor y mézclelos con el aderezo. Corte el pan de pita por la mitad para hacer 4 bolsitas y rellénelas a partes iguales. Rocíe los panes pita con el queso.

**Rinde 4 porciones: ½ pita por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 137, Carbohidratos 20 g, Proteínas 6 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 5 mg, Sodio 272 mg, Fibra 3 g

## Gyro de Pavo y Manzana

Una versión saludable de un platillo Griego clásico.

**Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocimiento: 10 minutos**

- |   |                                   |   |  |
|---|-----------------------------------|---|--|
| 1 | taza de cebolla rebanada          | ½ | libra de pechuga de pavo                   |
| 1 | cucharada de jugo de limón        |   | cortada en tiras delgadas                  |
| 2 | taza de pimentón rojo en rajadas  | 1 | manzana mediana, sin el corazón y rebanada |
| 2 | taza de pimentón verde en rajadas | 6 | pan de pita, ligeramente tostado           |
| 1 | cucharada de aceite vegetal       | ½ | taza de yogur bajo en grasa                |



Saltear en aceite la cebolla, el jugo de limón, y los pimentones en un sartén con fondo antiadherente a fuego alto, hasta que esté suave pero crujiente. Agregue el pavo y cueza hasta que el pavo esté bien cocido. Saque del fuego y agregue la manzana. Doble las pitas a la mitad y rellénelas con la mezcla de las manzanas, rocíe con el yogur. Sirva caliente.

**Rinde 6 porciones: 1 gyro por porción**

**Información nutricional por porción:** Calorías 270, Carbohidratos 43 g, Proteínas 17 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 25 mg, Sodio 350 mg, Fibra 6 g

## Tomates Rellenos de Ensalada de Papa

Un estilizado almuerzo ideal para fines de semana.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 5 minutos**

- |   |   |   |                                    |
|---|---|---|------------------------------------|
| 4 | tomates grandes   | 1 | zanahoria mediana, pelada y picada |
| 1 | papa "russet" mediana, pelada, cocida, y partida en cuadritos | ¼ | taza de requesón bajo en grasa     |
|   |   | 2 | cucharadas de perejil picado       |
|   |   | ½ | cucharadita de sal (opcional)      |

Corte cada tomate por la mitad. Con una cuchara quíteles la pulpa para formar "cazuelitas". Cuele la pulpa para quitarle el exceso de líquido, guarde la pulpa. Seque el interior del tomate con una toalla de papel. En un tazón mediano combine la pulpa del tomate, las papas, la zanahoria, el requesón, el perejil, y la sal. Con una cuchara ponga la mezcla dentro de las cazuelitas de los tomates y déjelos enfriar.

**Rinde 8 porciones : 1 cazuelita de tomate por porción**

**Información nutricional por porción:** Calorías 90, Carbohidratos 18 g, Proteínas 4 g, Grasa total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 220 mg, Fibra 4 g

### Compra Inteligente

Acuda a sus Mercados de Granjeros locales, puestos a los lados de los caminos, y cooperativas para obtener frutas y vegetales de buen sabor y a mejor precio.



## Ensalada Asiática de Pollo

Una colorida ensalada repleta de variedad de alimentos saludables.

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

- |    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 3  | pollos sin hueso y sin piel, cocidos y fríos     | 1 | pimentón rojo mediano, cortado en tiras                 |
| 3  | cebollitas verdes, rebanadas                     | ½ | taza de aderezo sin grasa tipo Asiático, o de ajonjolí. |
| 1½ | taza de ramilletes pequeños de brócoli           | ¼ | taza de jugo de naranja                                 |
| 2  | zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiras | ¼ | taza de cilantro fresco picado                          |

Corte el pollo en tiras delgadas y póngalo en un tazón mediano junto con las cebollitas, el brócoli, las zanahorias y el pimentón. En un tazón pequeño mezcle el aderezo y el jugo de naranja. Vacíelo sobre la ensalada y revuelva bien hasta cubrirla con el aderezo. Agregue el cilantro y revuelva.

**Rinde 4 porciones: 1 taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 214, Carbohidratos 16 g, Proteínas 28 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 15 mg, Sodio 370 mg, Fibra 3 g

## Tortas de Pollo

Para añadir un poco de sabor picante, sirva éstas tortas con jalapeños en rajas.

**Tiempo de preparación: 15 minutos,**

**Tiempo de cocimiento: 5 minutos**

- 2 tazas de pollo cocido y deshebrado
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 tazas de Salsa Fresca\*
- 2 tazas de lechuga romana picada
- 4 rebanadas delgadas de cebolla
- ½ taza de queso Monterey Jack bajo en grasa
- 2 rábanos, rebanados
- 4 bolillos o piezas de pan francés partidos por la mitad



En un tazón mediano, combine el pollo, el chile en polvo, y 1 taza de pico de gallo. En un segundo tazón combine la lechuga, cebolla, queso, y rábanos. Coloque partes iguales de las mezclas de pollo y lechuga adentro de cada pan. Cubra la lechuga con ½ de taza de pico de gallo y cierre la torta. Sirva inmediatamente.

**Rinde 4 porciones: 1 torta por porción.**

*Información nutricional por porción:* Calorías 312, Carbohidratos 28 g, Proteína 29 g, Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 3 g, Colesterol 67 mg, Sodio 476 mg, Fibra 4 g

\* Esta receta se encuentra en la página 44 de la sección de Aperitivos.

## Quesadillas de Vegetales

¡Estas quesadillas son excelentes como platillos sin carne o como aperitivo saludable! Sírvalas con salsa roja o verde y con crema agria sin grasa.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 15 minutos**

Aceite para cocinar en aerosol	½	taza de tomate rebanado	
½	taza de pimentón verde cortado en trozos	2	cucharadas de cilantro fresco picado
½	taza de elote congelado, descongelado	4	tortillas de harina (de 6 pulgadas)
½	taza de cebollita verde rebanada	½	taza de queso reducido en grasa, añejo o Monterey Jack, rayado



Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Cocine el pimentón y elote hasta que se suavicen, aproximadamente unos 5 minutos. Añada la cebollita verde y el tomate, cocine durante varios minutos más hasta que se calienten completamente; agregue el cilantro. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque partes iguales de queso y vegetales en cada tortilla; dóblelas por la mitad y continúe cocinando hasta que el queso se haya derretido y la tortilla está crujiente y ligeramente dorada.

**Rinde 4 porciones: 1 quesadilla por porción.**

*Información nutricional por porción:* Calorías 131, Carbohidratos 20 g, Proteína 7 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 3 mg, Sodio 253 mg, Fibra 2 g

## Ensalada de Atún y Manzana

Las manzanas y las pasas le dan un sabor diferente a la tradicional ensalada de atún.

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

2	latas (de 6 onzas) de atún envasado en agua, sin el líquido	¼	taza de apio picado
2	cucharadas de cebolla morada picada	¼	taza de pasas blancas
1	manzana, sin el corazón y picada	5	cucharadas de aderezo Italiano bajo en calorías
		2	tazas de hojas verdes para ensalada
		2	pan tipo pita, cortado en mitades

En un tazón pequeño, revuelva el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo. En otro tazón, revuelva las hojas verdes para ensalada con el resto del aderezo. Con mucho cuidado rellene los panes de pita con cantidades iguales de lechuga y ensalada de atún.

**Rinde 4 porciones: ½ pita por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 210, Carbohidratos 23 g, Proteínas 24 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 25 mg, Sodio 520 mg\*, Fibra 3 g

\*Excede el criterio para recetas de 5 al Día.

### Compra Inteligente

Otenga más por su dinero comprando las frutas y vegetales que se venden por bolsa.

## Historia con un Final Feliz



**MARIA**  
Fairfield, California

### CONSEJOS SALUDABLES

Es muy fácil agregar más frutas y vegetales al día tan solo con agregar una ensalada en la cena. "La ensalada es parte de mis 5 al Día" dice María "me ayuda a mantenerme fuerte"

Los niños de la escuela acostumbraban bromear a María por su exceso de peso. Muy triste, María les dijo a sus padres que quería bajar de peso. Cuando ella tenía 6 años de edad, sus padres la llevaron al Melvin Thompson Center (MTC) Walking Club, en Vallejo, donde ella comenzó a caminar con un grupo de personas. Además de caminar, María comenzó a comer más frutas y vegetales, principalmente ensaladas. Con estos pequeños cambios, María tuvo más fuerza y resistencia y ahora practica otros deportes como natación, fútbol, golf, y softball. "Voy a caminar al club los lunes, y martes y miércoles tengo mi práctica de fútbol, y el sábado el juego de fútbol", dice María. Ella agrega, "Creo que ahora mi salud es mejor que la de una persona promedio, porque me fijo en lo que como y me mantengo activa. Me siento fuerte y tengo mucha energía".

## Ensalada de Elote Fresco y Arroz

¡Una ensalada sencilla llena de sabor!

**Tiempo de preparación: 20 minutos, Tiempo de cocimiento: 5 minutos**

4 elotes, enjuagados y limpios	2 latas (de 7 onzas)
4 tazas de agua	de chiles verdes,
1½ tazas de arroz cocido y frío	con el líquido
1 lata (de 10 a 14 ½ onzas)	1 pimentón rojo,
de tomates en cuadrillos,	en cuadrillos
con el líquido	

Desgrane el elote para llenar aproximadamente 2 tazas de grano. Ponga el elote con el agua en una olla mediana y cocine a fuego de mediano a alto por 4 minutos. Cuéle. Revuelva los tomates y los chiles. Espolvoree la ensalada con el pimentón y sirva a temperatura ambiente.

**Rinde 6 porciones**  
**1 taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 130, Carbohidratos 30 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 g, Sodio 290 mg, Fibra 2 g

Reimpreso con permiso. ©Meredith Corporation 2001. Todos los derechos reservados.



## Papas Rellenas

Esta no es una papa cualquiera. escoja su compota favorita de la lista que damos a continuación.

**Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocimiento: 16 a 60 minutos**

- 4 papas medianas para hornear
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de crema agria sin grasa

Lave las papas y píquelas tres veces con un tenedor. Póngalas en el horno de microondas en HIGH por aproximadamente 6 minutos. Voltee las papas y hornee de nuevo en HIGH por otros 10 minutos o póngalas en el horno convencional a 400°F de 45 a 60 minutos. Cuando estén cocidas, con mucho cuidado corte la parte de arriba. Coloque  $\frac{1}{2}$  cucharada de margarina y  $\frac{1}{2}$  cucharada de crema agria sobre cada papa. Cubra cada papa con las compotas que se describen abajo. Las cantidades descritas son para cada papa.



### Compota Mexicana

- $\frac{1}{4}$  taza de Salsa Fresca\*
- 1 cucharada de chiles en cuadrillos
- $1\frac{1}{2}$  cucharadas de queso Cheddar o Monterey Jack bajo en grasa

*Información nutricional por porción:* Calorías 190, Carbohidratos 41 g, Proteínas 6 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 110 mg, Fibra 4 g

\*Esta receta se encuentra en la página 44 de la sección de Aperitivos.

### Compota del Oeste

- 2 cucharadas de tomates picados
- 2 cucharadas de pimentón verde finamente picado
- 1 cucharada de cebollitas verdes rebanadas
- 2 cucharadas de queso Cheddar bajo en grasa rallado
- 1 cucharada de pedacitos de tocino

*Información nutricional por porción:* Calorías 190, Carbohidratos 39 g, Proteínas 6 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 140 mg, Fibra 4 g

### Compota de Vegetales

- 3 cucharadas de brócoli picado
- 2 cucharadas de calabacita amarilla picada
- 2 cucharadas de queso Cheddar bajo en grasa, rallado
- 1 cucharada de cebollitas verdes rebanadas

*Información nutricional por porción:* Calorías 180, Carbohidratos 38 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 85 mg, Fibra 4 g

### Compra Inteligente

Ahorre dinero preparando sus bocadillos, bebidas, y comidas saludables para llevar, para su familia, antes de salir de casa.

# Aguacate

## Aguacates de California



Los aguacates de California son una parte integral de una dieta saludable. Muchas personas piensan que el aguacate es un vegetal, pero en realidad es una fruta. El aguacate es muy sabroso y proporciona nutrientes muy importantes que pueden ayudar a prevenir una gran variedad de enfermedades. Hay una variedad de aguacate que es pequeño y cremoso, el aguacate Hass, se le reconoce por su piel oscura y granulosa.

Los aguacates maduran mejor después de que se cortan del árbol. Para acelerar el proceso de maduración, póngalos en una bolsa de papel por 2 a 3 días a temperatura ambiente. Un aguacate maduro cede a la presión y su color cambia de verde a púrpura oscuro. Cuando ya están maduros, mantenga los aguacates en el refrigerador hasta por una semana. Para prepararlos, córtelos a lo largo alrededor del semilla, gire las mitades para que se abran y con una cuchara saque la pulpa. Los aguacates cambian rápidamente de color, para evitarlo, talle la parte del corte con jugo de limón o lima y refrigere por hasta 2 días; también puede congelarlos hasta por 2 meses.

### Sugerencias para su Preparación

Los aguacates de California son una fruta muy versátil, más conocidos por ser el ingrediente principal del guacamole. Usted puede agregar rebanadas de aguacate a sus ensaladas y aderezarlos con vinagre balsámico en lugar de aderezo Italiano. También puede machacarlos y untarlo en sus sándwiches en lugar de mayonesa.



# Cenas

## Saludables

Platillos fuertes y comidas  
acompañantes que toda su  
familia disfrutará.



### Brochetas de Pollo con Hojas de Laurel

Para una cena rápida de verano, sívalo acompañado con papas fritas horneadas.

*Tiempo de preparación: 1 hora, 20 minutos, Tiempo de cocimiento: 10 minutos*

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 2  | cucharaditas de aceite de oliva                                 | 12 | hojas de laurel enteras                                   |
| 3  | cucharadas de jugo de limón                                     | 1  | cebolla mediana, cortada en cuadritos de 1 pulgada        |
|    | pimienta negra molida al gusto                                  | 1  | pimentón verde mediano, cortado en cuadritos de 1 pulgada |
| 1½ | libras de pechuga de pollo sin piel, en cuadritos de 2 pulgadas |    |   |
| 8  | tomates cherry  |    |   |

En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, jugo de limón, y la pimienta negra molida, agrégueselo al pollo y déjelo marinar por 1 hora en el refrigerador. Para hacer las brochetas, ensarte el tomate, pollo, hoja de laurel, cebolla, y pimentón; repita el proceso. Póngalo en el asador a fuego mediano por 5 minutos de cada lado o hasta que estén bien cocidos. Quite las hojas de laurel antes de servir.

*Rinde 4 porciones: 1 brocheta por porción*

*Información nutricional por porción:* Calorías 240, Carbohidratos 8 g, Proteínas 40 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 100 mg, Sodio 115 mg, Fibra 2 g

**L**as comidas hechas en casa deben ser rápidas y fáciles de hacer. Vegetales congelados salteados con carne sin grasa harán una comida rápidamente. Agregue color a su vida poniendo platillos acompañantes hechos con vegetales, o bien una papa horneada para la cena, con salsa, vegetales, y crema agria sin grasa. Prepare una cena fácilmente con solo agregar vegetales frescos o congelados a sus sopas y caldos enlatados.

### Compra Inteligente

¡Use todo! Piense como puede obtener más con lo que está preparando. Los huesos de la carne y los recortes de los vegetales son magníficos para hacer caldos. Las sobras de los vegetales pueden usarse para hacer sopas y guisados.

## Papas Fritas al Horno

Estas papitas son una alternativa inteligente a las papas preparadas en aceite.

*Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 14 minutos*

- 2 Papas Russet grandes, cortadas en tiritas
- 1 cucharadita de aceite de oliva o aceite vegetal

### Sazonador

- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita de sazónador de hierbas Italianas mixtas
- 1 cucharadita de chile en polvo y/o p prika

Caliente el horno a 400°F. Engrase una charola para hornear con el aceite vegetal. Coloque las tiritas de papa en la charola. En un tazón pequeño, combine el ajo con las hierbas y esparza la mitad de la mezcla sobre las papas. Hornee por 7 minutos o hasta que las papas comiencen a dorar. D eles vuelta a las papas, espolvoree el resto de la mezcla de hierbas y hornee por otros 7 minutos o hasta que est n bien cocidas.

*Rinde 4 porciones: 1 taza por porción*

*Información nutricional por porción:* Calorías 150, Carbohidratos 33 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 10 mg, Fibra 4 g

## Pollo en Ajonjolí con Chiles y Chícharos Asiáticos

El jengibre y el ajonjolí le dan un aire asiático a este platillo.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 20 minutos**

- |   |  |    |  |
|---|--|----|--|
| 1 | cucharada de semillas de ajonjolí aerosol antiadherente para cocinar | 1  | pimentón verde y uno rojo, cortados en cuadritos |
| 1 | libra de pechugas de pollo sin piel, y sin hueso, cortadas en tiras  | 3  | cucharada de salsa de soya baja en sodio         |
| 2 | tazas de chícharos Asiáticos, recortados                             | 2  | cucharadas de agua                               |
|   |  | 1½ | cucharaditas de azúcar morena                    |
|   |  | ¼  | cucharaditas de jengibre molido                  |
|   |  | 2  | cebollitas verdes, rebanadas                     |



Coloque las semillas de ajonjolí en un sartén de teflón grande, cocine por 2 minutos a fuego mediano-alto hasta que se doren ligeramente. Retírelas del sartén y póngalas a un lado. Rocíe el mismo sartén con el aerosol antiadherente para cocinar. Agregue el pollo, cocine por 10 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Agregue los chícharos y el pimentón y sofría por 3 a 4 minutos hasta que los vegetales estén suaves y crujientes. En un tazón pequeño, combine la salsa de soya, agua, azúcar morena, y jengibre;

póngalos en el sartén. Cocine durante 5 minutos a fuego mediano-alto. Espolvoree con las cebollitas verdes y sirva.

**Rinde 4 porciones: 1¼ tazas por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 180, Carbohidratos 10 g, Proteínas 29 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 65 mg, Sodio 480 mg, Fibra 2 g

## Crema de Papa, Pollo, y Elote

Sírvalo con queso parmesano rallado y pan de trigo integral.

**Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocimiento: 20 minutos**

- |   |   |   |                                       |
|---|---|---|---------------------------------------|
| 1 | lata (de 14 onzas) de caldo de pollo con el 33% menos sodio | 1 | cucharadita de tomillo                |
| 2 | tazas de papas peladas y cortadas en cuadritos              | ¼ | cucharadita de pimienta negra molida  |
| 1 | taza de apio picado   | 2 | tazas de pollo cocido y picado        |
| ½ | cebolla picada  | 1 | lata (de 14¾ onzas) de crema de elote |
| ½ | taza de zanahorias picadas                                  |   |                                       |

En una olla grande a fuego mediano-alto, combine el caldo de pollo, las papas, el apio, cebollas, zanahorias, tomillo, y la pimienta negra molida. Déjela hervir, baje el fuego y deje cocer a fuego lento, tapado, por 15 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Revuelva el pollo y el elote. Cuezca hasta que esté bien caliente.

**Rinde 6 porciones: 1¼ tazas por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 220, Carbohidratos 29 g, Proteínas 18 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 40 mg, Sodio 330 mg, Fibra 3 g

## Calabaza Rellena de Manzanas

La canela y el clavo condimentan las rebanadas tradicionales de la calabaza.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 10 to 15 minutos**

- |  |   |
|--|---|
| 1 calabaza grande (de aprox. 1 libra), enjuagada   | 2 cucharadas de azúcar morena               |
| 2 cucharadita de margarina                         | $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela         |
| 1 manzana grande, sin el corazón, pelada, y picada | $\frac{1}{8}$ cucharadita de clavos molidos |
|  | una pizca de nuez moscada                   |

Corte la calabaza en cuatro y quítele la semilla con una cuchara. Colóquela en un refractario de vidrio para pastel y tápelo con plástico. Hornee en el microondas en HIGH por 5 minutos. Mientras, derrita la margarina en un sartén pequeño a fuego mediano. Agregue la manzana, el azúcar morena, canela, clavo, y nuez moscada, cocine por 2 minutos. Coloque cantidades iguales del relleno en cada rebanada de calabaza, cubra y hornee en el microondas a fuego alto o HIGH por ser microondas de 3 a 5 minutos más o hasta que la calabaza y la manzana estén tiernas.

**Rinde 4 porciones:  $\frac{1}{4}$  calabaza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 100, Carbohidratos 27 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 20 mg, Fibra 3 g

## Pollo en Romero y Limón con Vegetales

Esta receta sabe muy bien con una crujiente ensalada verde.

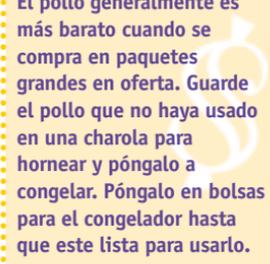
**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 30 minutos**

- |   |  |
|---|--|
| 1 libra de papas moradas pequeñas, enjuagadas, y cortadas en cuatro | 2 cucharadas de miel de abeja  |
| $\frac{1}{2}$ libra de pequeñas zanahorias                          | 2 cucharadas de romero fresco picado (o 2 cucharaditas de romero seco) |
| 4 pechugas de pollo (de 1 libra) fileteadas, sin piel               | 1 cucharadita de cáscara de limón molida                               |
| 1 cucharada de aceite de oliva                                      | $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra molida                     |
| $\frac{1}{4}$ taza de jugo de limón                                 |  |

En una olla mediana, ponga a hervir 8 tazas de agua a fuego alto. Agregue las papas y las zanahorias y cocine por 5 minutos, cuele y deje a un lado. En un sartén mediano, cocine el pollo en aceite de oliva a fuego mediano por 5 minutos por cada lado. Agregue las papas, zanahorias y los demás ingredientes excepto las 2 cucharadas de jugo de limón. Cocine a fuego bajo por 5 minutos más o hasta que el pollo esté bien cocido. Agregue el jugo de limón al gusto.

**Rinde 4 porciones:  $1\frac{1}{4}$  tazas por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 390, Carbohidratos 37 g, Proteínas 27 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 60 mg, Sodio 100 mg, Fibra 3 g



# Tabla de Puntuación de 5

Nombre: \_\_\_\_\_

5 al Día	Lunes	Martes	Miércoles
Porciones de Vegetales: META: 3-5			
Porciones de Frutas META: 2-4			
Vasos de Agua META: al menos 8			
Actividad Física  META: al menos 30 minutos diarios	Actividad:  Minutos:	Actividad:  Minutos:	Actividad:  Minutos:

## Metas de la Semana en Frutas y Vegetales y Actividad Física

Necesito seguir 3 pasos para cumplir con mi meta de 5 a 9 porciones de frutas y verduras al día:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Necesito seguir 3 pasos para cumplir con mi meta de actividad física de al menos 30 minutos cada día:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Mi premio por llegar a mi meta de fruta y vegetales es: \_\_\_\_\_

Mi premio por llegar a mi meta de actividad física es: \_\_\_\_\_

**P**ara recibir una tabla de puntuación y un pedómetro para que le ayude a usted y a su familia, llame al 1-888-EAT-FIVE y pida la Tabla de puntuación de 5 al Día y el pedómetro.

**Subí Escaleras • Anduve en Bicicleta • Hice Abdominales • Practiqué Deportes con mi familia • Lavé el carro • Corrí • Practiqué Deportes con Adultos • Hice Lagartijas**

# 5 al Día y Actividad Física

Nombre de su compañero (a) de actividad física de 5 al Día: \_\_\_\_\_

Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Actividad:	Actividad:	Actividad:	Actividad:
Minutos:	Minutos:	Minutos:	Minutos:

3. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

familia a contar sus pasos mientras camina, por favor llame al

is Hijos • Brinqué la Cuerda • Nadé • Bailé • Hice Jardinería



## Cacerola Sencilla de Pavo para la Cena

Sirva esta nutritiva comida con pan de trigo integral y ensalada verde.

**Tiempo de preparación: 5 minutos, Tiempo de cocimiento: 25 minutos**

aerosol antiadherente	1	cucharadita de albahaca seca,
$\frac{3}{4}$ libra de pavo molido sin grasa		orégano seco, y ajo en polvo
1 cebolla mediana picada	$\frac{1}{2}$	cucharadita de sal
3 tomates, picados	$\frac{1}{4}$	cucharadita de pimienta
3 cucharada de pasta de tomate	2	calabacita mediana, rebanada

Cubra un sartén grande con aerosol antiadherente para cocinar. Dore el pavo y la cebolla a fuego mediano hasta que el pavo esté bien cocido y la cebolla suave, aproximadamente 10 minutos. Agregue los tomates, la pasta de tomate, y las especias. Cocine a fuego lento a calor mediano-bajo por 10 minutos. Agregue la calabacita y cocine por 5 minutos más.

**Rinde 4 porciones:  $\frac{1}{2}$  taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 174, Carbohidratos 12 g, Proteínas 21 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 57 mg, Sodio 456 mg, Fibra 3 g

## Combinación de Vegetales y Hierbas de Olor

Haga de este platillo acompañante su platillo fuerte simplemente agregando pedazos de pechuga de pollo cocido o carne de res sin grasa

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 10 minutos**

2 cucharadas de agua	$\frac{1}{4}$	taza de apio, cortado en
1 taza de calabacita rebanada en rodajas delgadas		tiras de 2 pulgadas
$1\frac{1}{4}$ tazas de calabaza amarilla en rebanadas delgadas	$\frac{1}{4}$	taza de cebolla picada
$\frac{1}{2}$ taza de pimentón verde, cortado en tiras de 2 pulgadas	$\frac{1}{2}$	cucharaditas de semillas de alcaravea
	$\frac{1}{8}$	cucharaditas de ajo en polvo
	1	tomate mediano cortado en 8 rebanadas



Caliente el agua en una olla mediana. Agregue la calabacita, la calabaza, el pimentón, el apio, y la cebolla. Cubra y cocine a fuego mediano hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes, aproximadamente por 4 minutos. Espolvoree las especias sobre los vegetales. Ponga encima las rebanadas de tomate. Cubra de nuevo y cocine a fuego lento hasta que las rebanadas de tomate estén tibias, aproximadamente 2 minutos.

**Rinde 4 porciones:  $\frac{1}{2}$  taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 35, Carbohidratos 7 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 65 mg, Fibra 2 g

*Receta cortesía de Produce for Better Health Foundation*

## Historia con Final Feliz

**E**n busca de una mejor salud y de bajar de peso, Victoria comenzó poco a poco. “Mi gran reto” comentó “son los dulces, especialmente el pan dulce” Disminuyendo la cantidad de dulce y de comida frita que ella consumía diariamente y aumentando su nivel de actividad física, Victoria pudo perder 17 libras.

Cuando va a trabajar, Victoria se lleva bocadillos saludables y eso le ayuda a mantenerse alejada de la comida chatarra. “El secreto es comenzar poco a poco, luego crearse el hábito de consumir alimentos saludables y mantenerse físicamente más activa.”



**VICTORIA**  
Inglewood, California

### CONSEJOS SALUDABLES

*En el trabajo suba por las escaleras, y camine cada vez que tenga la oportunidad, como por ejemplo: estacione su auto lejos del supermercado. Cuando salga a comer fuera, elija comidas con más frutas y vegetales.*

## Espagueti en Salsa de Pavo

Bañe su pasta con esta saludable alternativa a éste clásico platillo italiano.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 30 minutos**

- |   |   |   |                                      |
|---|---|---|--------------------------------------|
| 1 | aerosol antiadherente                                     | 1 | taza de cebolla finamente picada     |
| 1 | libra de pavo molido, sin grasa                           | 2 | dientes de ajo, molidos              |
| 2 | latas (de 14½ onzas) de tomates rebanados, guarde el jugo | 1 | cucharaditas de orégano seco         |
| 1 | taza de pimentón verde picado                             | 1 | cucharadita de pimienta negra molida |
|   |   | 1 | libra de espagueti                   |

Rocíe un sartén grande con aerosol antiadherente para cocinar. Caliente el sartén a fuego mediano, y cocine el pavo de 5 a 10 minutos o hasta que esté bien cocido, moviendo ocasionalmente. Vacíe la grasa. Revuelva los tomates en su jugo, el pimentón, la cebolla, el ajo, el orégano, y la pimienta negra. Deje que hierva, baje el fuego y déjelo cocer a fuego lento, por 15 minutos, moviendo ocasionalmente. Mientras tanto, cueza el espagueti de acuerdo a las instrucciones del paquete, cuélelo y tire el agua, Sirva la salsa sobre el espagueti.

**Rinde 6 porciones 1 taza por porción**

**Información nutricional por porción:** Calorías 430, Carbohidratos 66 g, Proteínas 25 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 60 mg, Sodio 440 mg, Fibra 3 g

### Manténgase Activo

**Descubra maneras gratuitas o a bajo costo de hacer actividad física cerca de su casa. Por ejemplo, parques, centros comunitarios, su YMCA/YWCA local puede tener establecimientos que a usted le gustaría utilizar.**

## Asado de Pavo en Conchas de Chile

Este platillo es colorido y saludable. Para ahorrarse dinero puede usar solo pimentones verdes.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 20 minutos**

- |  |  |
|--|--|
| ¾ libra de pavo molido bajo en grasa                     | ¾ taza de frijoles negros enlatados en 50% menos sal |
| 1 cebolla mediana, pelada y picada                       | ½ taza de salsa para asado                           |
| 1 pimentón verde, sin semillas, sin el corazón, y picado | 1 cucharadita de ajo en polvo                        |
| 1 lata (de 14½ onzas) de tomates rebanados sin sal       | 1 cucharadita de sabor ahumado                       |
|  | 4 mitades de pimentón de cualquier color             |



Dore la carne molida en un sartén a fuego mediano-alto hasta que ya no esté rosa, retire el exceso de grasa. Agregue la cebolla y cocine por otros 5 minutos o hasta que la cebolla se ponga blanda. Agregue el resto de los ingredientes, y déjelo cocer por 10 minutos a fuego mediano. Mientras, ponga el pimentón en un platón para microondas con cantidades iguales de agua. Cubra y cocine en el microondas en HIGH por 5 minutos o hasta que este suave pero crujiente. Saque el

pimentón del microondas y colóquelo en un platón grande, con una cuchara coloque la mezcla de pavo dentro del pimentón.

**Rinde 4 porciones**  
½ pimentón por porción

**Información nutricional por porción:** Calorías 240, Carbohidratos 33 g, Proteínas 26 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 35 mg, Sodio 450 mg, Fibra 7 g

## Ejotes Criollos

Un platillo de vegetales clásico con nueva presentación.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 15 minutos**

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 libra de ejotes frescos       | 1 taza de tomates picados       |
| 2 dientes de ajo chicos         | ½ taza de apio picado           |
| 1 cucharadita de aceite vegetal | ½ cucharadita de sal hickory    |
| 1 taza de pimentón rojo picado  | ¼ cucharadita de chile pimienta |

Lave los ejotes y córtelos por la mitad. En un sartén grande, saltée el ajo en el aceite a fuego bajo por un minuto. Agregue los ejotes y el pimentón, aumente el calor a mediano y cocine por 5 minutos más. Agregue los demás ingredientes y cocine por otros 5 minutos.

**Rinde 8 porciones**  
¾ de taza por porción

**Información nutricional por porción:** Calorías 32, Carbohidratos 6 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 161 mg, Fibra 2 g

## Vegetales Glaseados con Naranja

¡A los niños les encantará el glaseado de estos vegetales!

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 10 minutos**

- |   |  |
|---|--|
| 2 tazas de vegetales mixtos congelados      | 1 cucharada de mostaza estilo Dijon          |
| ½ cucharadita de cáscara de naranja rallada | 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio |
| ¼ taza de jugo de naranja al 100%           |  |

En un platón para microondas, cocine los vegetales en el microondas de acuerdo a las instrucciones del paquete. Mientras, en un tazón pequeño, combine la cáscara de naranja rallada, el jugo de naranja, la mostaza y la salsa soya. Revuelva bien. Escorra el agua de los vegetales e imprégnelos con la mezcla de naranja. Sirva inmediatamente.

**Rinde 4 porciones: ½ taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 70, Carbohidratos 14 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 170 mg, Fibra 4 g

## Pollo y “Dumplings”

¡Apetitoso platillo hecho en casa en menos de 30 minutos!

**Tiempo de preparación: 5 minutos, Tiempo de cocimiento: 25 minutos**

- |   |   |
|---|---|
| 2½ tazas de caldo de pollo enlatado con 33% menos sodio | 2 tazas de pechuga de pollo cocida y picada |
| ¼ taza de agua  | 1 cucharadita de tomillo seco               |
| 1 cebolla mediana, pelada y picada                      | ¾ taza de harina multiusos para hornear     |
| 3 tazas de vegetales mixtos congelados                  | ¼ taza de leche baja en grasa al 1%         |
|   | 1 huevo mediano                             |

En una olla grande y sobre fuego mediano, combine el caldo de pollo, agua, cebolla, vegetales, pollo, y tomillo. Cubra y déjelo hervir. Baje el calor y déjelo cocer a fuego lento por 15 minutos. Ponga la mezcla para hornear en un tazón pequeño, quite 2 cucharadas y póngaselas a la olla. Agregue la leche y el huevo al resto de la harina multiusos para hornear y bata con un tenedor hasta que se mezcle. Deje caer cucharadas redondas de la mezcla sobre el caldo caliente. Destapado, cocine a fuego lento por 5 minutos. Tape la olla y cocine por otros 5 minutos. Sazone con sal al gusto, si lo desea.



**Rinde 6 porciones: 1¼ tazas por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 250, Carbohidratos 31 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 70 mg, Sodio 280 mg, Fibra 6 g

**Manténgase Activo**

Juegue Frisbee®, patee la pelota, o vuele un papalote. Es una buena forma de divertirse en familia.

## Bacalao con Espinacas y Chiles

Esta es una comida sencilla y se prepara en un sartén. El sazónador Cajun lo puede encontrar en la sección de especias de su tienda de abarrotes favorita.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 15 minutos**

- |  |   |                                    |
|--|---|------------------------------------|
| aerosol antiadherente para cocinar                 | 1 | taza de pimentón rojo              |
| 1 libra de filetes de bacalao (fresco o congelado) |   | cortado en rajas                   |
| 1¼ cucharadita de sazónador Cajun                  | 4 | tazas de hojas de espinaca frescas |
| ½ cebolla mediana, pelada y rebanada               | 4 | tajadas de limón fresco            |

Rocíe el sartén con el aerosol antiadherente para cocinar. Descongele el bacalao, enjuáguelo, y séquelo. Espolvóreelo con el sazónador Cajun y cocine a fuego mediano-alto hasta que el bacalao se ponga blanco, aproximadamente 5 minutos. Voltéelo y cocine por otros 3 a 5 minutos más hasta que la carne del pescado se pueda desprender fácilmente con un tenedor. Retírelo del sartén y manténgalo caliente. En el mismo sartén, saltee la cebolla y el pimentón hasta que estén suaves pero crujientes, aproximadamente 5 minutos. Agregue las espinacas al sartén y cocine hasta que se cuezan las hojas de la espinaca. Ponga el pescado sobre los vegetales y sirva con las tajadas de limón.

**Rinde 4 porciones: 1 taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 110, Carbohidratos 4 g, Proteínas 21 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 50 mg, Sodio 135 mg, Fibra 1 g

## Pasta Italiana con Brócoli

Un platillo lleno de color que será la delicia de toda su familia. Complemente su comida sirviendo este platillo con pollo y una rica ensalada.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 15 minutos**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 2 tazas de fettuccine crudo               | ½ | cucharadita de orégano seco o 1½                |
| aerosol antiadherente para cocinar        |   | cucharaditas de orégano fresco                  |
| 3 cucharadas de cebollitas verdes picadas | ½ | cucharadita de pimienta negra molida            |
| 2 tazas de florecillas de brócoli         | 1 | lata (de 14½ onzas) tomates cocidos con su jugo |
| ½ cucharadita de tomillo seco             | 2 | cucharadita de queso Parmesano rallado          |



Prepare el fettuccine de acuerdo con las instrucciones del paquete (omitiendo el aceite y la sal) y cuele. Rocíe un sartén mediano con aerosol antiadherente para cocinar. Sofría la cebolla y el brócoli por 3 minutos a fuego mediano. Agregue los sazónadores y el tomate, cocine a fuego lento hasta que esté bien caliente. Con una cuchara, ponga los vegetales sobre el fettuccine y espolvóreelo con el queso Parmesano.

**Rinde 4 porciones: 1¼ tazas por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 210, Carbohidratos 39 g, Proteínas 9 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 150 mg, Fibra 3 g

*Receta cortesía de Produce for Better Health Foundation*

## Sofrito de Pollo y Mango

En este manjar usted encontrará tiernos trozos de pollo al vapor con chilitos crujientes y dulces mangos. Para darle más color a este platillo, substituya la mitad de los pimentones rojos por verdes y su platillo lucirá mejor.

**Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocimiento: 15 minutos**

- |   |   |               |                                       |
|---|---|---------------|---------------------------------------|
|   | aerosol antiadherente para cocinar  | $\frac{1}{4}$ | cucharadita de jengibre molido        |
| 1 | libra de pechuga de pollo, sin piel, sin hueso, y cortado en cubos pequeños | 1             | pimentón rojo, en rajas               |
|   | $\frac{1}{4}$ taza de jugo de piña  | 2             | mangos, sin hueso y en rajas          |
| 3 | cucharadas de salsa de soya baja en sodio                                   | $\frac{1}{2}$ | taza de almendras tostadas y partidas |
|   |   |               | pimienta negra molida al gusto        |

Rocíe un wok o sartén grande con el aerosol antiadherente para cocinar. Saltee el pollo a fuego mediano-alto hasta que este bien cocido, aproximadamente por 5 minutos. En un tazón pequeño, bata el jugo de piña, la salsa de soya, y el jengibre. Agregue la salsa y los pimentones al sartén. Cocine batiendo por aproximadamente 5 minutos hasta que los chiles estén suaves y crujientes. Agregue el mango y las almendras y cocine hasta que se calienten. Sazone con pimienta negra molida al gusto. Sirva caliente. Puede también servirlo sobre una cama de arroz cocido.



**Rinde 4 porciones: 1 $\frac{1}{4}$  tazas por porción**

**Información nutricional por porción:** Calorías 290, Carbohidratos 25 g, Proteínas 31 g, Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 65 mg, Sodio 480 mg, Fibra 4 g



## Sopa de Tortilla y Aguacate

Para hacer su sopa más picante, rocíele hojuelas de chile colorado.

**Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocimiento: 15 minutos**

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 3 | latas (de 14 onzas) de caldo de pollo con sodio 33% menos sodio       | ½ | cucharadita de pimienta negra molida  |
| 2 | latas (de 10¾ onzas) de sopa de tomate condensada con 33% menos sodio | 1 | aguacate maduro, pelado, sin semilla y cortado en cuadritos (guarde 8 cuadritos para decorar) |
| ½ | rama de cilantro, solo las hojas                                      | 8 | totopos (tortilla de maíz dorada) desmenuzados  |
| 3 | dientes de ajo, finamente picados                                     |   |   |

Combine el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo, y la pimienta molida en una cazuela y póngala a fuego alto. Deje hervir, baje el calor y cocine a fuego lento por 10 minutos. Deje enfriar ligeramente, y luego poniendo porciones pequeñas a la vez en una licuadora, reduzca a puré. Ponga el puré de nuevo en la cazuela y agregue el aguacate. Calientelo bien. Sirva en tazones para sopa y adórnelos con el resto del aguacate y los cortes de tortilla.

**Rinde 8 porciones: 1 taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 100, Carbohidratos 10 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 6 g\*, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 5 mg, Sodio 115 mg, Fibra 1 g

\*Excede el criterio de nutrición de 5 al Día. Receta cortesía de la Comisión de California para el Aguacate

## Camotes Glaseados con Manzana

Es muy fácil, solo cocine el camote rebanado en jugo a fuego lento y sirva.

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 25 minutos**

- |    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 2½ | tazas de 100% puro jugo de manzana sin endulzar | ¼ | cucharadita de sal                              |
| ½  | cucharadita de canela                           | 2 | camotes, pelados y cortados en tiras delgaditas |

Combine el jugo de manzana, la canela, y la sal en un sartén grande. Agregue las tiras de camote y póngalos a hervir a fuego alto. Disminuya el calor y cueza, moviendo ocasionalmente, a fuego lento por 20 a 25 minutos o hasta que los camotes estén tiernos y el jugo se haya reducido a glaseado.

**Rinde 4 porciones: ½ taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 151, Carbohidratos 37 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 160 mg, Fibra 3 g

### Compra Inteligente

Prepare con anticipación jugos naturales, o compre jugos concentrados y prepárelos.



## Historia con Final Feliz



**DAWNA**  
Pasadena, California

**E**l Pastor de la Iglesia de Dios de Pasadena inspiró a Dawna para que llevara una vida más saludable. Motivada a hacer el cambio, Dawna agregó más frutas y vegetales a las comidas de su familia y mejoró la calidad de los alimentos que come fuera de casa. Al principio, los niños estaban extrañados por el cambio, pero luego se acostumbraron y vieron los efectos tan positivos que este cambio tuvo en su familia. Como madre trabajadora, Dawna siempre está ocupada, por lo que simplemente hizo unos pequeños cambios como agregar más frutas y vegetales al desayuno, zanahorias o rebanadas de manzana como bocadillos matutinos, un almuerzo saludable, un plátano como bocadillo vespertino, vegetales o ensalada para la cena, y fruta fresca como postre. Como toda mamá, Dawna quiere ver a sus hijos felices y sanos, y eso es lo que Dawna ha logrado traer a su hija Latavia de 14 años. Según nos cuenta su mamá, ahora Latavia tiene más confianza en sí misma. Dawna dice que los cambios son permanentes por muchas razones; sobretodo, “Yo tengo hijos, y quiero estar aquí por mucho tiempo.”

### CONSEJOS SALUDABLES

*En el trabajo, haga actividad física durante la hora del desayuno.*

*Cuando vaya a recoger a sus niños de la escuela, camine alrededor mientras espera, en lugar de estar sentada en el carro.*

## Arroz Mexicano

Adorne con cilantro fresco picado o esparciéndolo con queso.

**Tiempo de preparación: 5 minutos, Tiempo de cocimiento: 30 minutos**

- |   |  |
|---|--|
| 1 cucharada de margarina  | $\frac{1}{2}$ cucharadita de chile en polvo                      |
| 1 taza de cebolla picada  | $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal                                 |
| 1 lata (de $14\frac{1}{2}$ onzas) de caldo de pollo con 33% menos sodio | $\frac{1}{2}$ taza de elote congelado, descongelado              |
| 1 taza de arroz de grano largo, crudo                                   | $\frac{1}{2}$ taza de vegetales mixtos congelados, descongelados |
| 1 taza de tomates picados   |  |

Caliente la margarina en un sartén a fuego mediano. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté suave, aproximadamente por 5 minutos. Agregue el caldo, el arroz,  $\frac{3}{4}$  de taza de tomates, el chile en polvo, y la sal. Deje que hierva y luego baje el calor para cocinar a fuego lento, tapado, por 20 minutos. Agregue los vegetales y déjelo reposar por 5 minutos. Con una cuchara, ponga encima el resto de los tomates.

**Rinde 6 porciones:  $\frac{3}{4}$  de taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 180, Carbohidratos 32 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 115 mg, Fibra 4 g

## Enchiladas de Vegetales con Pollo

Al contrario de las enchiladas tradicionales, éstas enchiladas contienen bastantes vegetales frescos y nutritivos.

**Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocimiento: 35 a 40 minutos**

	Aceite en aerosol para cocinar	1½ tazas de salsa roja para enchiladas
1	cebolla grande, pelada y picada	1 lata (de 8 onzas) de salsa de tomate sin sal añadida
1	pimentón verde, sin semillas y picado	8 tortillas de maíz (6 pulgadas)
1	calabacita grande, picada	¾ taza de queso Monterey Jack bajo en grasa, rallado
1	taza de pechugas de pollo cocidas y partidas	

Caliente el horno a 375° F. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Cocine la cebolla durante 5 minutos meneando ocasionalmente. Agregue el pimentón y la calabacita; cocine 5 minutos más. Agregue el pollo; póngalo a un lado. Al mismo tiempo, combine la salsa para enchilada y la salsa de tomate en un tazón pequeño; agregue ½ taza a la mezcla de vegetales y pollo. Suavice las tortillas en la estufa o en el horno de microondas. Remoje cada tortilla en la salsa y coloque cantidades iguales de mezcla de vegetales y pollo en un lado. Enrolle la tortilla y colóquela en una charola para hornear de 13 por 19 pulgadas. Sirva la salsa restante sobre las tortillas. Cubra las enchiladas con papel aluminio y hornée de 20 a 25 minutos. Destape y espolvorée el queso sobre las enchiladas, hornee por 5 minutos adicionales.

**Rinde 4 porciones: 2 enchiladas por porción.**

*Información nutricional por porción:* Calorías 305, Carbohidratos 43 g, Proteína 21 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 3 g, Colesterol 41 mg, Sodio 713 mg, Fibra 7 g

\*Excede el criterio nutritivo establecido por 5 al Día

## Elote a la Española en Microondas

Una forma rápida y fácil de agregar sabrosos vegetales a su comida.

**Tiempo de preparación: 5 minutos, Tiempo de cocimiento: 15 minutos**

2	taza de elote congelado y escurrido	2	cucharada de margarina
½	taza de pimentón verde picado	1	lata (de 16 onzas) de tomate, sin escurrir
½	taza de cebolla picada	¼	cucharadita de orégano seco

Prepare el elote de acuerdo a las instrucciones del paquete, escurra el agua. En un sartén mediano a fuego mediano-alto, saltee los chiles y la cebolla en margarina hasta que suavicen. Combine todos los ingredientes y con una cuchara póngalos en un recipiente para microondas. Cubra y hornee en el microondas a temperatura HIGH de 2 a 3 minutos o hasta que esté caliente.

**Rinde 4 porciones  
1½ tazas por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 60, Carbohidratos 12 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 150 mg, Fibra 2 g

### Compra Inteligente

Obtenga más por su dinero preparando recetas con menos carne y agregando más vegetales.

# Tomates



## Tomates de California

Los tomates de California tienen un sabor fresco de campo durante los meses de mayo a diciembre. Hay una gran variedad de tomates de California: vine ripe, roma, heirlooms, cereza, uva, amarillos, anaranjados, y tomates verdes maduros.

### Almacenaje y manejo

Nunca refrigere un tomate. Las bajas temperaturas destruyen el sabor y detienen el proceso de maduración. Dependiendo de la variedad, los tomates maduros deben estar completamente rojos o de un color anaranjado rojizo. Tienen un sabor dulce y un discreto aroma y cederán levemente a presión ligera.

### Sugerencias para su preparación

No hay límites en las formas de preparar los tomates. Disfrútelos frescos o cocinados, asados, a la parrilla, horneados, salteados, fritos, y como base en salsas, sopas, caldos, y cacerolas.

# Deliciosos Postres

Dese gusto con éstos  
saludables postres.



## Manzanas Horneadas con Canela

Sírvalas solas o con yogur congelado de vainilla y rocíelas con granola bajo en grasa.

*Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocimiento: 10 minutos*

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 4 | Manzanas Golden grandes, peladas y sin semilla | 1 | cucharada de jugo de limón              |
| ½ | taza de jugo de manzana al 100%                | 1 | cucharadita de cáscara de limón rallada |
| ½ | taza de azúcar morena                          | ½ | cucharadita de canela                   |
|   |  | ⅙ | cucharadita de nuez moscada             |

Ponga las manzanas en un platón para microondas. Combine el resto de los ingredientes en un tazón pequeño, mézclelo y vacíelo sobre las manzanas. Tape con plástico y hornee en el microondas en HIGH por 5 minutos o hasta que las manzanas están tiernas. Con mucho cuidado retire las manzanas del platón con una cuchara de mango largo y póngalas a un lado. Ponga el platón de nuevo en el microondas y hornee en HIGH, sin tapar, de 3 a 5 minutos más hasta que el glaseado se espese. (El glaseado continuará espesando a medida que vaya enfriando) Viértalo sobre las manzanas

*Rinde 4 porciones: 1 manzana por porción*

*Información nutricional por porción:* Calorías 180, Carbohidratos 48 g, Proteínas 0 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 15 mg, Fibra 3 g

• No sacrifique el sabor! Dé nueva vida a sus postres con fruta rebanada o caliente. Pruebe las fresas cubiertas de yogur bajo en grasa; es un postre rápido y sabroso. Consíéntase con una pila de frutas sobre un Angel Cake. O bien, que tal calentar unas rebanadas de manzana, hasta que suavicen y luego rociarlas con canela



### Compra Inteligente

¡Disfrute las frutas de verano todo el año! Compre, empaque, y congele moras, rebanadas de durazno y mangos mientras estén en temporada para usarlos en licuados y ensaladas durante el otoño y el invierno.

## Deliciosa Fruta a la Parrilla

Un dulce y jugosa adición a su parrillada. En casi todas las recetas que se preparan al horno o a la parrilla puede usar la fruta que todavía está firme. Marine los duraznos con salsa de cítricos para realzar el sabor.

**Tiempo de preparación: 5 minutos, Tiempo de cocimiento: 5 minutos**

Ase 4 mitades de durazno y/o nectarina a fuego mediano, indirecto, por 8 minutos en un asador cerrado. Voltee a los 4 minutos.

**Rinde 8 porciones**  
**1/2 pieza por porción**

**Información nutricional por porción:** Calorías 60, Carbohidratos 15 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 55 mg, Fibra 2 g

*Receta cortesía de Acuerdo para los Árboles Frutales de California*

## Duraznos Dorados

Un postre ligero y saludable que solo toma unos minutos para su preparación. Para un sabor diferente, haga esta receta con duraznos enlatados. Coloque encima de cada porción una cucharada de yogur congelado de vainilla.

**Tiempo de preparación: 5 minutos, Tiempo de cocimiento: 25 minutos**

Aerosol antiadherente para cocinar	1	cucharadita de extracto de vainilla
4 latas (de 15 onzas) de duraznos rebanados 100% en su jugo, bien escurridos	$\frac{2}{3}$	taza de avena
2 cucharadas de almidón de maíz	$\frac{1}{2}$	taza de azúcar morena
$1\frac{1}{4}$ cucharadita de canela	$\frac{1}{3}$	taza de harina multiusos para hornear
	3	cucharadas de margarina



Caliente el horno a 400°F. Rocíe un refractario cuadrado de 9 pulgadas con el aerosol antiadherente para cocinar. Vacíe los duraznos en el refractario. En un tazón pequeño, vacíe el almidón de maíz, 1 cucharadita de canela, y vainilla, ponga encima los duraznos. En un tazón grande combine el resto de la canela, avena, azúcar morena, harina multiusos para hornear, y margarina. Revuelva con un tenedor hasta que esté grumoso, espolvoree sobre los duraznos. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que el jugo de los duraznos se tone espeso y haga burbujas, y la superficie esté ligeramente dorada.

**Rinde 9 porciones: 1 taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 200, Carbohidratos 43 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 100 mg, Fibra 3 g

## Raspado de Frambuesa y Limón

Este postre es fácil de hacer, solo se utilizan unos cuantos ingredientes y una licuadora.

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

1	taza de frambuesas congeladas	$\frac{1}{4}$	taza de azúcar
$\frac{1}{2}$	taza de agua	3	tazas de hielo molido o cubos pequeños de hielo
$\frac{1}{4}$	taza de limonada concentrada congelada, sin diluir		

Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Licúe hasta que suavice, revolviendo si es necesario. Sirva en vasos fríos.

**Rinde 4 porciones:  $\frac{1}{2}$  taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 150, Carbohidratos 37 g, Proteínas 0 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg, Fibra 3 g



## Ensalada de Frutas Tropicales

Una gran combinación de frutas sazonadas con una pizza de lima.

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 2 mangos grandes y maduros, pelados y cortados en cuadritos | 1 cucharada de azúcar morena          |
| 2 tazas de trozos de piña en 100% jugo natural              | 1 cucharada de jugo fresco de limón   |
| ½ taza de pimentón rojo picado                              | 1 cucharada de cilantro fresco picado |
| ½ taza de jícama pelada y picada                            |                                       |

Combine todos los ingredientes en un tazón grande y revuélvalos bien. Sirva inmediatamente o tápelo y refrigere hasta que esté listo para servir.

**Rinde 4 porciones: 1 taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 170, Carbohidratos 43 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg, Fibra 4 g

## Dulce Congelado de Fruta

¡La fruta fresca congelada cubierta de chocolate es una delicia en un día de verano!

**Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo en el congelador: 30 minutos**

- ½ taza de chocolate para compota bajo en grasa
- 2 plátanos grandes, pelados y cortados a la mitad
- 8 fresas grandes, lavadas y secas
- ¼ taza de cacahuates sin sal, picados

Vacíe la compota de chocolate en un recipiente pequeño para microondas y caliente en HIGH por 30 a 45 segundos para que ablande. Ponga un palillo en cada fruta y sumérgalos hasta la mitad en el chocolate caliente. En un pedazo de papel encerado, ponga las frutas y espolvoréelas con los cacahuates picados. Colóquelas en una charola pequeña, tápelas y póngalas en el congelador por 30 minutos o hasta que se congelen.



**Rinde 4 porciones: ½ plátano y 2 fresas por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 220, Carbohidratos 46 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 70 mg, Fibra 4 g

**Compra Inteligente**

Use el jugo 100% natural que viene en la fruta enlatada para darle más sabor a su licuados y aderezos para ensaladas.

## Pastel de Camote con Cubierta de Piña

¡Fabuloso como postre o bocadillo y mejor aún el segundo día!

**Tiempo de preparación: 5 minutos, Tiempo de cocimiento: 35 a 45 minutos**

- |   |   |
|---|---|
| 1½ tazas de camotes cocidos y machacados          | 1 taza de azúcar morena                         |
| 2 huevos medianos                                 | ½ taza de pasas                                 |
| ½ taza de leche 1% bajo en grasa                  | 1 cucharadita de especias de pastel de calabaza |
| 2 tazas de piña machacada en su jugo 100% natural | aerosol antiadherente para cocinar              |
| 2 tazas de harina multiusos para hornear          |   |

Caliente el horno a 375°F. Combine los camotes, huevos, leche, y ½ taza de piña sin jugo en un tazón mediano, póngalo a un lado. En un tazón pequeño bata harina multiusos para hornear, ¾ de taza de azúcar morena, pasas, y las especias para pastel de calabaza. Agréguelo a los ingredientes líquidos y bata hasta que los ingredientes sólidos se hayan humedecido. Viértalo en un refractario redondo de 9 pulgadas rociado con el aerosol antiadherente para cocinar. Hornee por 35 a 45 minutos o hasta que meta un palillo en el centro y salga limpio. Mientras el pastel se está horneando, combine el resto de la piña y el azúcar morena en un sartén pequeño. Cocine a fuego mediano hasta que el líquido se haya evaporado. Corte el pastel en 9 tajadas y cúbralos con cantidades iguales de la cubierta de piña.

**Rinde 9 porciones: 1 rebanada por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 360, Carbohidratos 81 g, Proteínas 8 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 45 mg, Sodio 320 mg, Fibra 4 g

## Dip de Frutas

Use moras frescas y melón cuando las frutas de verano están en temporada.

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

- |   |  |
|---|--|
| 1 bote (de 8 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa                  | ½ cucharada de azúcar morena                 |
| 2 cucharadas de jugo de naranja concentrado 100% natural y descongelado | 2 manzanas rojas, sin el corazón y rebanadas |
| 1 cucharada de jugo de lima   | 1 pera, sin el corazón y rebanada            |
|   | 1 durazno, sin hueso y rebanado              |

En un tazón pequeño, combine el yogur, jugo de naranja concentrado, y el azúcar morena, mezcle bien. Ponga el tazón con el Dip en un platón grande y coloque las frutas alrededor.

**Rinde 4 porciones**

*Información nutricional por porción:* Calorías 160, Carbohidratos 36 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 40 mg, Fibra 3 g

### Manténgase Activo

Hágase voluntario para ayudar en eventos de actividad física en la escuela de sus niños y en su comunidad.

# Uvas

## Uvas de California

Las uvas frescas de California se encuentran disponibles de mayo a diciembre. Hay más de 50 variedades de uvas y vienen en tres colores: verde, roja y púrpura.

### Almacenaje y Manejo

Las uvas están maduras cuando llegan al supermercado. Busque las uvas llenas y con tallos verdes y flexibles. Enjuague con agua fría antes de comerlas.

Las uvas frescas de California se pueden guardar en el refrigerador por dos semanas o más.

### Sugerencias para su Preparación

Las uvas, por si solas, son un magnífico bocadillo, pero también pueden utilizarse como un delicioso y nutritivo ingrediente.

Pruébelas en:

- cereal o yogur para el desayuno
- una ensalada para el almuerzo
- una ensalada de pasta para la cena
- un sándwich de mantequilla de cacahuete en toda ocasión

### Historia y datos curiosos sobre la uva

En 1839, William Wolfskill plantó el primer viñedo de California en el pueblo colonial mexicano ahora conocido como Los Angeles.

En promedio, hay cerca de 100 uvas por rama.

Los productores de uva fresca de California abastecen el 97% de las uvas para mesa que se utilizan en toda la nación.

**FRESH**  
**CALIFORNIA**  
**GRAPES**

# Simple Bocadillos y Refrescos

Una forma colorida para agregar más frutas y vegetales a su día.



## Rollos de Tortilla y Vegetales

Disfrute el sabor de los vegetales frescos y del queso crema en éste delicioso sándwich. Córtelo en rebanadas gruesas y sívalo como bocadillo.

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 4 | tortillas de harina integral                                  | ¼ | taza de chiles verdes cortados en cuadritos  |
| 6 | cucharadas de queso crema sin grasa                           | ¼ | taza de aceitunas negras rebanadas   |
| 2 | tazas de lechuga romana o espinacas fresca, rebanada en tiras | ¼ | taza de cebolla morada picada  |
| 1 | taza de tomates rebanados                                     | ½ | taza de pimentón picado (rojo, verde, anaranjado, amarillo, o una mezcla de ellos) |
| ½ | taza de pepino picado   |   |  |

Unte cada una de las tortillas con 1½ cucharadas del queso crema. Encima, póngales cantidades iguales de los vegetales. Enróllelos firmemente para encerrar el relleno.

**Rinde 4 porciones: 1 tortilla por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 144, Carbohidratos 25 g, Proteínas 8 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 2 mg, Sodio 386 mg, Fibra 5 g

• No se deje tentar por la comida chatarra! Elija fruta seca en lugar de dulces y vegetales crujientes en lugar de chips. Para un rápido bocadillo después de la escuela, tenga siempre a la mano en su refrigerador vegetales crudos cortados. Pruebe nuevas frutas tropicales como el kiwi, chirimoya, mango, o papaya. Para un delicioso y rápido bocadillo, haga licuados de frutas con fresas frescas o congeladas, plátanos, jugos de frutas, y leche baja en grasa o yogur.



### Compra Inteligente

Mantenga las frutas y vegetales lavados, cortados y listos para comerse como bocadillo al salir de la escuela, después del trabajo, o para los fines de semana.

## Licuado de Uva

Rápido y saludable, este licuado es el favorito de los niños.

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

- |   |                                     |   |   |
|---|-------------------------------------|---|---|
| 1 | taza de uvas sin semilla            | ½ | taza de rebanadas de naranja y otra de plátanos en rodajas. |
| ½ | taza de cerezas y fresas congeladas |   |   |

Combine todos los ingredientes en una licuadora. Licúe hasta que la mezcla esté suave. Sírvalo en vasos.

**Rinde 2 porciones: 1 taza por porción**

**CONSEJO:** para una consistencia más espesa, congele las uvas antes de licuar los ingredientes. Para congelar las uvas, enjuague, seque, y disperse las uvas en una sola capa sobre un recipiente plano. Cubra y congele de 1½ a 2 horas o hasta que las uvas estén completamente congeladas.

**Información nutricional por porción:** Calorías 180, Carbohidratos 46 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg, Fibra 5 g

Receta cortesía de la Comisión de California para las Uvas de Mesa.

## Salsa Fresca

Sabor fresco con un poquito de picante. Ideal para condimentar los alimentos de su familia o para servirlos con totopos.

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1 libra de tomates maduros                | 2 cucharadas de jugo de lima       |
| 1½ tazas de cebolla picada                | 2 dientes de ajo finamente picados |
| ⅓ taza de cilantro fresco picado          | ¼ cucharada de sal                 |
| 3 chiles jalapeños, picados y sin semilla |                                    |

Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano. Sirva inmediatamente o tape el recipiente y guarde en el refrigerador hasta por tres días.

**Rinde 6 porciones: ½ taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 36, Carbohidratos 8 g, Proteína 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 108 mg, Fibra 2 g

## Dip de Hummus con Vegetales Frescos

Haga puré los garbanzos enlatados, agregue ajo y especias para crear un saludable y rápido dip

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

- |   |  |
|---|--|
| 1 lata de garbanzos (de 15 onzas) colados | 2 dientes de ajo, machacados   |
| ¼ taza de yogur natural bajo en grasa     | 3 cucharadas de cebollitas verdes machacadas                         |
| 3 cucharadas de jugo de limón             | 4 tazas de vegetales frescos en tiras (zanahorias, pimentones, apio) |
| 2½ cucharadas de salsa tahini*            |  |
| 1 cucharadita de comino molido            |  |



Combine los garbanzos, yogur, jugo de limón, salsa tahini, comino, y ajo en un procesador de alimentos y procese hasta que la mezcla esté suave. Agregue las cebollitas verdes y muele hasta que queden finamente picadas. Pase a un tazón y sirva con vegetales.

**Rinde 4 porciones**  
¾ de taza por porción

\*La salsa Tahini está hecha de semillas de ajonjolí.

Se puede encontrar en las tiendas donde venden productos Asiáticos. Una vez abierta, puede mantenerse en refrigeración por hasta 2 meses.

**OTRA VARIEDAD:** Omita las cebollitas verdes. Agregue 1 cucharada de chiles chipotles de lata y de 1 a 2 cucharadas del adobo de estos chiles a los garbanzos antes de procesar.

*Información nutricional por porción:* Calorías 170, Carbohidratos 31 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 350 mg, Fibra 6 g

Bájese del camión una o dos paradas antes y camine hasta su destino.

## Salsa de Pera y Mango

Un giro tropical a una receta tradicional.

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 2 | peras medianas, peladas, sin corazón, y cortadas en trozos pequeños | ¼ | taza de cebolla morada finamente picada                 |
| ½ | mango grande, pelado, sin hueso, y cortado en trozos pequeños       | 1 | chile jalapeño chico, sin semilla y finamente machacado |
| ½ | taza de pimentón amarillo picado                                    | 3 | cucharadas de cilantro fresco picado                    |
| ½ | taza de pimentón rojo picado  | 2 | cucharaditas de aceite vegetal                          |
|   |   |   | jugo de lima y sal al gusto                             |

Mezcle todos los ingredientes en un tazón y refrigere en un recipiente tapado por al menos 30 minutos o hasta 3 horas antes de servir. Sírvese con carne o pescado asado, o asado a la parrilla, o como platillo acompañante con quesadillas de queso o totopos.

**Rinde 6 porciones: ¼ de taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 70, Carbohidratos 13 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 g, Sodio 0 mg, Fibra 2 g

*Receta cortesía de la Junta Consultora de California para la Pera*



## Frutas Tropicales y Granola con Nueces

Es un fabuloso bocadillo para tenerlo a mano cuando usted o su familia estén de prisa!

**Tiempo de preparación: 5 minutos, Tiempo de cocimiento: 20 a 25 minutos**

- |   |  |                                    |   |
|---|--|------------------------------------|---|
| 1 | cucharada de margarina                         | aerosol antiadherente para cocinar |   |
| ½ | taza de miel de abeja                          | ½                                  | tazas de almendras en rebanadas                       |
| 1 | cucharadita de extracto de almendras o de coco | ¾                                  | taza de frutas tropicales secas en pedacitos pequeños |
| 1 | cucharadita de canela molida                   | ¾                                  | taza de hojuelas secas de plátano (banana chips)      |
| 2 | tazas de avena                                 |                                    |   |

Caliente el horno a 350°F. Derrita la margarina en un sartén mediano a fuego bajo. Agregue la miel, el extracto de almendra, y la canela, mezcle bien. Vacíe la avena y póngalo en un refractario cubierto con aerosol antiadherente para cocinar. Distribuya la mezcla en el refractario en una capa de 1 pulgada de espesor. Hornee por 10 minutos. Agregue las almendras y hornee por 15 minutos más. Sáquelo del horno y revuélvalo con la fruta seca. Deje enfriar completamente para que quede crujiente.

**Rinde 6 porciones: ¾ de taza por porción**

*Información nutricional por porción:* Calorías 303, Carbohidratos 58 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 3 g, Colesterol 0 g, Sodio 28 mg, Fibra 5 g

# Guía de Frutas y Vegetales de Temporada de 5 al Día

Es fácil mantenerse saludable y no salirse de su presupuesto cuando compra frutas y vegetales de California.

Otoño Octubre-Diciembre	Invierno Enero-Marzo	Primavera Abril-Junio	Verano Julio-Septiembre
Berenjenas (con cáscara), uvas moradas, chiles morados, papas moradas	Papas moradas	Uvas moradas, chiles morados, papa morada	Mora negra, berenjena (con cáscara), uvas negras, chiles morados, papa morada
Rabanitos, manzanas rojas, repollos morados, uvas rojas, cebollas moradas, peras moradas, chiles colorados, papas rojas, tomates	Rabanitos, manzanas rojas, repollos morados, cebollas moradas, papas moradas	Betabeles, cerezas, toronja roja/rosa, rabanitos, manzana roja, repollo morado, uvas rojas, cebolla morada, chile colorado, papa morada, fresas, tomates, sandía	Betabeles, toronja roja/rosa, granadas, rabanitos, frambuesas, repollo morado, uvas rojas, uvas moradas, pera roja, chile colorado, papa roja, fresas, tomates, sandía
Bellotas, melones de Castilla, zanahorias, limones, naranjas, pears, calabazas, mandarinas, manzanas amarillas, peras amarillas, chiles amarillos, tomates amarillos, papas amarillas	Zanahoria, limones, naranjas, mandarinas, manzana amarilla, papas amarillas, calabazas amarillas de invierno	Chabacanos, calabaza bellota, melón de Castilla, zanahorias, elotes, toronjas, limones, mangos, naranjas, manzana amarilla, chiles amarillos, papa amarilla, tomates amarillos	Chabacanos, calabaza bellota, melón de Castilla, zanahoria, elotes, toronjas, limones, mangos, nectarinas, duraznos, naranjas, pera amarilla, chiles amarillos, papas amarillas, tomates amarillos, calabaza amarilla de verano
Repollo chino, brócoli, apios, chayotes, manzanas verdes, ejotes, repollo verde, uvas verdes, peras verdes, chiles verdes, melón blanco, kiwis, hojas verdes, lechuga, espinacas, calabacitas	Repollo chino, brócoli, coles de Bruselas, apio, chayotes, manzanas verdes, repollo verde, kiwi, hojas verdes, lechuga, espinacas, calabacita	Aguacates, repollo chino, brócoli, coles de Bruselas, apio, pepinos, manzana verde, repollo verde, chiles verdes, hojas verdes, lechuga, espinacas, calabacita	Aguacate, repollo chino, brócoli, coles de Bruselas, apio, pepinos, ejotes, repollo verde, uvas verdes, peras verdes, chicharos, chiles verdes, melón blanco, hojas verdes, lechuga, quimbombó, espinaca, calabacita
Pera café, coliflor, ajos, champiñones, cebollas, nabos, papa blanca	Pera café, coliflor, ajos, champiñones, cebollas, nabos, papa blanca	Coliflor, ajo, champiñones, cebollas, nabos, papa blanca	Pera café, coliflor, ajo, champiñones, cebollas, nabos, papa blanca

# Peras

## Peras de California

La pera Bartlett es la más dulce, jugosa, y deliciosa. Cuando madura la pera favorita en América, la pera Bartlett, cambia de un color verde brillante a un amarillo claro. Las peras Bartlett proporcionan gran cantidad de nutrientes tan importantes como las vitaminas y los minerales. No contienen colesterol o sodio y virtualmente no contienen grasa.

### Almacenamiento y Manejo

La pera Bartlett cambia su color de verde a amarillo cuando madura, y siempre deben madurar a temperatura ambiente. Una vez que han madurado, póngalas en el refrigerador para disminuir el proceso de maduración. A las peras verdes y duras les tomarán de 4 a 6 días para madurar a temperatura ambiente (evite la refrigeración). Cuando las peras cambian de color de verde a amarillo y pierden su firmeza están listas para comerse en un plazo de 2 a 3 días. Cuando las peras adquieren un color amarillo dorado es cuando se encuentran más maduras, más jugosas, y con más sabor.

### Sugerencias para su Preparación

- Para ayudar a que las peras que han sido cortadas o rebanadas no cambien de color, sumérlas en una mezcla de 1 cucharada de jugo de limón y 1 taza de agua.
- La pera Bartlett perfecta para hornear o escalfar es aquella que está firme pero madura.
- Cuando las peras Bartlett están muy maduras, son ideales para hacer aguas frescas y licuados
- Para quitarle la cascarilla a una pera Bartlett, sostenga la pera firmemente en una mano y usando un cuchillo filoso, corte la capa delgada de cascarilla. También puede usar un pelador de vegetales, pero asegúrese de que la navaja tenga mucho filo.



CALIFORNIA  
PEARS

¿Tiene usted frutas y vegetales en casa y necesita una receta rápida? Use este índice para encontrar su siguiente platillo con frutas y vegetales por sus ingredientes. ¡Es una forma rápida y sencilla de alcanzar las 5 a 9 porciones al día!

<b>Aceitunas</b>	
Rollos de Tortilla y Vegetales . . . . .	42
<b>Aguacate</b>	
Sopa de Tortilla y Aguacate . . . . .	32
<b>Apio</b>	
Combinación de Vegetales y Hierbas de Olor . . . . .	26
Crema de Papa, Pollo y Elote . . . . .	22
Dip de Hummus con Vegetales Frescos . . . . .	44
Ejotes Criollos . . . . .	28
Ensalada de Atún y Manzana . . . . .	16
<b>Berenjena</b>	
Arroz Mexicano . . . . .	33
Pita con Vegetales Salteados . . . . .	13
Vegetales Glaseados con Naranja . . . . .	29
<b>Brócoli</b>	
Ensalada Asiática de Pollo . . . . .	15
Papas Rellenas . . . . .	18
Pasta Italiana con Brócoli . . . . .	30
Tortas de Pollo . . . . .	15
<b>Calabacita</b>	
Cacerola Sencilla de Pavo Para la Cena . . . . .	26
Combinación de Vegetales y Hierbas de Olor . . . . .	26
Enchiladas de Pollo con Vegetales . . . . .	34
<b>Calabaza</b>	
Calabaza Rellena de Manzana . . . . .	23
Combinación de Vegetales y Hierbas de Olor . . . . .	26
Papas Rellenas . . . . .	18
<b>Calabaza Nuez</b>	
Calabaza Rellena de Manzana . . . . .	23
<b>Camote</b>	
Camotes Glaseados con Manzana . . . . .	32
Pastel de Camote con Cubierta de Piña . . . . .	40
<b>Cebolla</b>	
Arroz Mexicano . . . . .	33
Asado de Pavo en Conchas de Chile . . . . .	28
Bacalao con Espinaca y Chiles . . . . .	30
Brochetas de Pollo con Hojas de Laurel . . . . .	20
Cacerola Secilla de Pavo . . . . .	26
Combinación de Vegetales y Hierbas de Olor . . . . .	26
Crema de Papa, Pollo y Elote . . . . .	22
Dip de Hummus con Vegetales Frescos . . . . .	44
Elote a la Española en Microondas . . . . .	34
Enchiladas con Pollo y Vegetales . . . . .	34
Ensalada Asiática de Pollo . . . . .	15
Ensalada de Atún y Manzana . . . . .	16
Ensalada de Elote y Chile Verde . . . . .	12
Ensalada de Papas y Hierbas de Olor . . . . .	13
Ensalada de Pollo y Tomatillo . . . . .	12
Espagueti en Salsa de Pavo . . . . .	27
Gyros de Pavo y Manzana . . . . .	14
Pasta Italiana con Brócoli . . . . .	30
Pitas con Vegetales Salteados . . . . .	13
Pollo en Ajonjolí con Chiles y	
Chícharos Asiáticos . . . . .	22
Papas Rellenas . . . . .	18
Pollo y "Dumplings" . . . . .	29
Quesadillas con Vegetales . . . . .	16
Rollos de Tortilla con Vegetales . . . . .	42
Salsa de Pera y Mango . . . . .	45
Salsa Fresca . . . . .	44
Tomates Rellenos de Ensalada de Papa . . . . .	14
Tortas de Pollo . . . . .	15
<b>Cerezas</b>	
Licudo de Uva . . . . .	43
<b>Champiñones</b>	
Pitas con Vegetales Salteados . . . . .	13
<b>Chícharos Asiáticos</b>	
Pollo en Ajonjolí con Chiles y	
Chícharos Asiáticos . . . . .	22
<b>Chile</b>	
Ensalada de Elote Fresco y Arroz . . . . .	17
Ensalada de Elote y Chile Verde . . . . .	12
Ensalada de Pollo y Tomatillo . . . . .	12
Papas Rellenas . . . . .	18
Rollos de Tortilla y Vegetales . . . . .	42
Salsa Fresca . . . . .	44
<b>Duraznos</b>	
Deliciosa Fruta a la Parrilla . . . . .	37
Dip de Frutas . . . . .	40
Duraznos Dorados . . . . .	38
<b>Ejotes</b>	
Ejotes Criollos . . . . .	28
<b>Elote</b>	
Arroz Mexicano . . . . .	33
Crema de Papa, Pollo y Elote . . . . .	22
Elote a la Española en Microondas . . . . .	34
Ensalada de Elote Fresco y Arroz . . . . .	17
Ensalada de Elote y Chile Verde . . . . .	12
Ensalada de Pollo y Tomatillo . . . . .	12
Quesadillas de Vegetales . . . . .	16
<b>Espinacas</b>	
Bacalao con Espinacas y Chiles . . . . .	30
Rollos de Tortilla y Vegetales . . . . .	42
<b>Frambuesas</b>	
Raspado de Frambuesa y Limón . . . . .	38
<b>Fresas</b>	
Crepas de Fruta Fresca . . . . .	7
Dulce Congelado de Frutas . . . . .	39
Licudo de Uva . . . . .	43
Panqueques de Plátano y Fresas . . . . .	4
<b>Fruta Seca</b>	
Frutas Tropicales con Granola y Nueces . . . . .	45
<b>Jicama</b>	
Ensalada de Frutas Tropicales . . . . .	39
<b>Jugo de Manzana</b>	
Camotes Glaseados con Manzana . . . . .	32
Despertar Tropical . . . . .	6
Manzanas Horneadas con Canela . . . . .	36
<b>Jugo de Naranja</b>	
Dip de Frutas . . . . .	40
Ensalada Asiática de Pollo . . . . .	15
Vegetales Glaseados con Naranja . . . . .	29
<b>Jugo de Piña</b>	
Sofrito de Pollo y Mango . . . . .	31
<b>Kiwi</b>	
Canoas de Papaya . . . . .	5
<b>Lechuga</b>	
Ensalada César . . . . .	10
Ensalada de Atún y Manzana . . . . .	16
Rollos de Tortilla y Vegetales . . . . .	42
Tortas de Pollo . . . . .	15

<b>Lima</b>	
Dip de Frutas . . . . .	40
Ensalada de Elote y Chile Verde . . . . .	12
Ensalada de Frutas Tropicales . . . . .	39
Salsa de Pera y Mango . . . . .	45
Salsa Fresca . . . . .	44
<b>Limón</b>	
Bacalao con Espinacas y Chiles . . . . .	30
Brochetas de Pollo con Hojas de Laurel . . . . .	20
Dip de Hummus con Vegetales Frescos . . . . .	44
Gyros de Pavo y Manzana . . . . .	14
Manzanas Horneadas con Canela . . . . .	36
Pollo en Romero y Limón con Vegetales . . . . .	23
<b>Mandarina</b>	
Canoas de Papaya . . . . .	5
<b>Mango</b>	
Despertar Tropical . . . . .	6
Ensalada de Frutas Tropicales . . . . .	39
Salsa de Pera y Mango . . . . .	45
Sofrito de Pollo y Mango . . . . .	31
<b>Manzana</b>	
Avena de Manzana . . . . .	7
Calabazas Rellenas de Manzana . . . . .	23
Despertar Tropical . . . . .	6
Dip de Frutas . . . . .	40
Ensalada de Atún y Manzana . . . . .	16
Gyros de Pavo y Manzana . . . . .	14
Manzanas Horneadas con Canela . . . . .	36
<b>Moras Azules</b>	
Canoas de Papaya . . . . .	5
Crepas de Fruta Fresca . . . . .	7
<b>Naranja</b>	
Canoas de Papaya . . . . .	5
Licuado de Uva . . . . .	43
Tazón de Frutas . . . . .	8
<b>Nectarinas</b>	
Deliciosa Fruta a la Parrilla . . . . .	37
<b>Papas</b>	
Crema de Papa, Pollo y Elote . . . . .	22
Ensalada de Papa y Hierbas de Olor . . . . .	13
Papas Fritas Horneadas . . . . .	21
Papas Rellenas . . . . .	18
Pollo con Romero y Limón con Vegetales . . . . .	23
Tomates Rellenos de Ensalada de Papa . . . . .	14
<b>Papaya</b>	
Canoas de Papaya . . . . .	5
<b>Pasas</b>	
Ensalada de Atún y Manzana . . . . .	16
Pastel de Camote con Cubierta de Piña . . . . .	40
Tazón de Frutas . . . . .	8
<b>Pepinos</b>	
Rollos de Tortilla y Vegetales . . . . .	42
<b>Pera</b>	
Dip de Frutas . . . . .	40
Salsa de Peras y Mango . . . . .	45
<b>Pimentón</b>	
Asado de Pavo en Conchas de Chile . . . . .	28
Bacalao con Espinacas y Chiles . . . . .	30
Brochetas de Pollo con Hojas de Laurel . . . . .	20
Combinación de Vegetales y Hierbas de Olor . . . . .	26
Dip de Hummus con Vegetales Frescos . . . . .	44
Ejotes Criollos . . . . .	28
Elote a la Española al Microondas . . . . .	34
Enchiladas con Pollo y Vegetales . . . . .	34
Ensalada de Elote Fresco y Arroz Ensaladas . . . . .	17
Ensalada de Frutas Tropicales . . . . .	39
Ensalada de Papas y Hierbas de Olor . . . . .	13
Ensalada de Pollo y Tomatillo . . . . .	12
Espagueti en Salsa de Pavo . . . . .	27
Gyros de Pavo y Manzana . . . . .	14
Papas Rellenas . . . . .	18
Pitas con Vegetales Salteados . . . . .	13
Pollo en Ajonjolí con Chiles y Chicharos Asiáticos . . . . .	22
Quesadillas con Vegetales . . . . .	16
Rollos de Tortilla con Vegetales . . . . .	42
Salsa de Pera y Mango . . . . .	45
Sofrito de Pollo y Mango . . . . .	31
Tortas de Pollo . . . . .	15
Tortilla de Huevo con Pimentones Rojos y Amarillos . . . . .	6
<b>Piña</b>	
Despertar Tropical . . . . .	6
Ensalada de Frutas Tropicales . . . . .	39
Pastel de Camote con Cubierta de Piña . . . . .	40
<b>Plátano</b>	
Canoas de Papaya . . . . .	5
Despertar Tropical . . . . .	6
Dulce Congelado de Frutas . . . . .	39
Frutas Tropicales y Granola con Nueces . . . . .	45
Licuado de Uva . . . . .	43
Panqueques de Plátano y Fresas . . . . .	4
Tazón de Frutas . . . . .	8
<b>Rabanitos</b>	
Tortas de Pollo . . . . .	15
<b>Tomate</b>	
Arroz Mexicano . . . . .	33
Asado de Pavo en Conchas de Chile . . . . .	28
Brochetas de Pollo con Hojas de Laurel . . . . .	20
Cacerola Sencilla de Pavo Para la Cena . . . . .	26
Combinación de Vegetales y Hierbas de Olor . . . . .	26
Ejotes Criollos . . . . .	28
Elote a la Española al Microondas . . . . .	34
Ensalada de Elote Fresco y Arroz . . . . .	17
Ensalada de Pollo y Chile Verde . . . . .	12
Espagueti en Salsa de Pavo . . . . .	27
Papas Rellenas . . . . .	18
Pasta Italiana con Brócoli . . . . .	30
Quesadillas con Vegetales . . . . .	16
Rollos de Tortilla con Vegetales . . . . .	42
Salsa Fresca . . . . .	44
Sándwich de Pizza . . . . .	11
Sopa de Tortilla y Aguacate . . . . .	32
Tomates Rellenos de Ensalada de Papa . . . . .	14
<b>Tomatillo</b>	
Ensalada de Pollo y Tomatillo . . . . .	12
<b>Uva</b>	
Licuado de Uva . . . . .	43
<b>Vegetales Mixtos, Congelados</b>	
Arroz Mexicano . . . . .	33
Pollo y "Dumplings" . . . . .	29
Vegetales Glaseados con Naranja . . . . .	29
<b>Zanahoria</b>	
Crema de Papa, Pollo, y Elote . . . . .	22
Dip de Hummus con Vegetales Frescos . . . . .	44
Ensalada Asiática de Pollo . . . . .	15
Ensalada de Pollo y Tomatillo . . . . .	12
Pollo con Romero y Limón con Vegetales . . . . .	23
Tomates Rellenos de Ensalada de Papa . . . . .	14
Tortas de Pollo . . . . .	15